RAYMOND DEXTREIT

La CURE VÉGÉTALE

★ ★

TOUTES LES PLANTES

pour se Guérir

4e EDITION — 24e MILLE

EDITIONS DE LA REVUE « VIVRE EN HARMONIE »

RAYMOND DEXTREIT

La CURE VÉGÉTALE

* *

Toutes les plantes pour se guérir

4e EDITION — 24e MILLE

Editions de la Revue « VIVRE EN HARMONIE »
5, rue Emile-Level Paris-17e

DEUXIEME PARTIE

Vertus des plantes

> « On ne peut nier que la phytothérapie ne dispose d'une gamme d'action suffisamment nuancée pour se plier docilement à toutes les exigences de l'art de guérir, à tous les épisodes de la pathologie, pour se faire toute à tous en combattant avec un égal succès les maux insignifiants qui, tels des moucherons, n'ont qu'une existence éphémère et les maladies tragiques qui menacent les vies humaines. »
>
> **(Dr H. Leclerc)**

Il n'a pas été dans nos intentions de réaliser un traité complet sur les plantes, mais d'en indiquer l'usage le plus courant, après expérimentation.

Le report à un ouvrage de botanique sera évidemment profitable pour étudier les caractéristiques des plantes et apprendre à les reconnaître.

La meilleure utilisation d'une plante serait celle qui en préserverait toutes les propriétés tout en permettant l'extraction et l'assimilation des principes actifs. A l'état frais, feuilles et jeunes pousses peuvent s'adjoindre aux salades et plats de crudités. Ensuite restent l'infusion et la décoction ou la macération. Avec infusion et décoction, la plupart des principes sont convenablement dissous, mais certains sont détruits. La macération à froid préserve ces principes, mais n'en permet pas l'extraction intégrale.

C'est ainsi que certains phytothérapeutes préconisent

les poudres de plantes séchées. Mais, là encore, il y a déperdition d'une certaine forme d'énergie à la dessication et à la mouture.

Ne parlons que pour mémoire de la macération dans l'alcool qui, plus que la chaleur encore, détruit les éléments vivants.

A chaque nom de plante est indiqué le mode de préparation nous ayant paru à la fois permettre l'extraction et la protection de la plus grande partie des principes curatifs.

La même dose convient en général pour les plantes fraîches ou sèches. Les plantes fraîches sont plus volumineuses mais leurs principes sont plus actifs.

Une pincée correspond à 2-3 gr., une cuill. à dessert à 5 gr. environ, une cuill. à soupe à 10 gr. et une poignée à 30-40 gr.

Les doses indiquées sont celles qui conviennent aux adultes.

Pour enfants : Préparer en conservant les mêmes préparations que pour adultes, puis couper d'eau.

Si, par exemple, on indique 30 gr. de plantes pour un litre d'eau, en mettre 10 gr. pour 1/3 de litre. Puis prélever quelques cuillerées à soupe, en ajoutant de l'eau.

Pour un enfant d'un an, on mettra 1 partie de tisane et 4 d'eau. De 1 à 3 ans : 2 parties de tisane et 3 d'eau. De 3 à 5 ans, 3 parties de tisane et 2 d'eau. De 5 à 10 ans : 4 parties de tisane et 1 d'eau. Ensuite, ne plus couper mais ne donner que de petites tasses.

Pour les adultes, il est parfois nécessaire de réduire aussi les doses selon la sensibilité. En principe, il est préférable de commencer par la demi-dose et d'augmenter ensuite selon la tolérance individuelle.

Quand il est indiqué de bouillir, il est préférable de mettre les plantes à l'eau froide et d'amener ensuite jusqu'à l'ébullition. S'il n'y a pas de temps indiqué, il faut juste faire « donner un bouillon », retirer du feu et infuser ensuite selon les indications.

En principe, on fait bouillir les racines, on donne un

bouillon pour la plante entière et les semences, on infuse feuilles et fleurs.

Utiliser un récipient en porcelaine ou une casserole émaillée, mais *jamais de métal nu.*

Eviter de sucrer les tisanes ; à la rigueur, édulcorer avec du miel.

ABSINTHE. *Artemisia absinthium.*

Apéritive, tonique, stimulante, digestive. Recommandée dans la chloro- anémie, les pollutions nocturnes et dans l'insuffisance menstruelle (par inertie utérine). Egalement en cas d'ascaris et d'oxyures.

USAGE INTERNE : Infusion des sommités, une petite cuiller à soupe par litre d'eau, infuser 10 minutes. Deux à trois tasses par jour, avant ou après les repas, selon le cas.

USAGE EXTERNE : Décoction, une bonne poignée par litre d'eau. Bouillir cinq minutes. Pour lavages et fomentations sur les plaies se cicatrisant mal et sur les ulcères.

ABSINTHE MARITIME. *Artemisia maritima* (Sanguenitte).

Comme vermifuge, remplace avantageusement le semencontra exotique. Apéritive et vulnéraire (cicatrisation des plaies et ulcères internes).

DOSE : Une cuiller à dessert de semences et sommités dans une tasse d'eau. Faire donner un bouillon et infuser 10 minutes.

Une tasse chaque matin, 3 jours de suite, une fois par mois.

ACHE. *Apium graveoleus* (céleri sauvage).

Feuilles et racines sont apéritives, toniques, digestives, carminatives, diurétiques et cholagogues.

Les semences sont digestives et aident à l'élimination des gaz.

La racine est un diurétique déchlorurant à conseiller dans l'albuminurie.

USAGE INTERNE : *Racines coupées :* décoction d'une poignée dans un litre d'eau. Bouillir cinq à dix minutes. Une tasse avant chaque repas.

Infusion de *feuilles :* Une cuiller à dessert dans une tasse à thé d'eau, infuser dix minutes. Une tasse avant ou après les repas.

Semences : Une demi-cuiller à café dans une tasse d'eau. Bouillir et infuser. Une tasse après chaque repas.

USAGE EXTERNE : Cataplasmes de feuilles fraîches pilées sur contusions et ulcères.

AGAR-AGAR. *Fucus spinosus.*

Très utile contre la constipation et les troubles glandulaires.

Une à deux cuillers à soupe de lamelles coupées en morceaux par jour.

Gelées alimentaires avec potages, jus de fruits, en entremets, etc. (voir *Vivre Sain*) : cinq à dix grammes par litre.

AIGREMOINE. *Agrimonia eupatoria.*

Astringente, tonique, sédative, cette plante est utile pour combattre les affections chroniques du foie, la dysenterie et les crachements de sang (dans la tuberculose, etc.), les écoulements involontaires d'urine, les pertes blanches et le diabète.

USAGE INTERNE: *Feuilles:* Une cuiller à dessert dans une tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Trois à cinq fois par jour entre les repas.

USAGE EXTERNE : *Feuilles :* en fomentations et cataplasmes (migraines, névrites, plaies torpides), lavements (diarrhée, hémorroïdes), injections (pertes blanches). Trois poignées par litre d'eau. Bouillir trois à quatre minutes. En ajoutant cent grammes de miel à cette préparation on a un bon gargarisme pour les laryngites et pharyngites chroniques.

AIRELLE MYRTILLE. *Vacanium myrtillus.*

L'extraordinaire pouvoir stérilisateur des baies fait merveille dans toutes les infections intestinales : entérite aiguë, typhoïde, diarrhées et dysenterie (même amibienne). Utiles également dans la stomatite ulcéro-membraneuse.

Les feuilles sont indiquées contre le diabète.

Usage interne : *Baies :* Une bonne cuiller à soupe par tasse d'eau. Bouillir cinq minutes, infuser quinze ; passer en pressant. Deux à six tasses par jour selon le cas.

Feuilles : Une bonne poignée par litre d'eau, bouillir cinq minutes. Boire en 24 heures.

Usage externe : Une bonne poignée de baies dans un litre d'eau. Bouillir pour réduire de moitié. Passer avec expression. Utiliser en badigeonnages dans le traitement de l'eczéma, en lavements ou en compresses dans les flux sanguins hémorroïdaires.

ALCHIMILLE. *Alchimilla vulgaris* (Pied de lion).

Stimulant l'estomac, cette plante étant hémostatique et astringente est également recommandée contre les pertes blanches et dans le cas de règles trop abondantes ou hémorragies utérines.

Usage interne : Une bonne poignée par litre d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Trois petites tasses par jour entre ou avant les repas.

Usage externe: Trois poignées par litre d'eau. Bouillir cinq minutes. En lavements chauds comme calmant des démangeaisons vulvaires.

ALISIER. *Cratœgus terminalis.*

Astringents, les fruits s'emploient contre la diarrhée, la dysenterie.

Même préparation que pour l'airelle.

ALGUES. Voir : CARRAGAHEEN, MOUSSE DE CORSE, VARECH VESICULEUX.

ALKEKENGE. *Physales alkékengi* (Coqueret).

Les fruits sont rafraîchissants, diurétiques, fébrifuges, antirhumatismaux ; on les emploie dans l'hydroplsie, la jaunisse, les néphrites et calculs rénaux, la rétention d'urine.

USAGE INTERNE: *Fruits:* Deux poignées environ par litre d'eau. Bouillir doucement pendant cinq minutes. Boire par tasse en 24 heures.

USAGE EXTERNE: *Plante entière:* Deux à quatre poignées par litre d'eau. Bouillir cinq minutes. Lotions, fomentations et injections calmantes.

AMANDIER. *Amydalus communis.*

Les feuilles sont calmantes de la toux et facilitent les fonctions du foie. Les coques sont pectorales et calmantes ; très indiquées contre la coqueluche. L'huile d'amandes douces peut être donnée au nouveau-né comme laxatif. Elle est recommandée dans la forme sèche de l'eczéma. La pâte d'amandes amères remplace le savon dans l'eczéma des mains. Elle fait disparaître les taches de rousseur et est un désodorisant des pieds et aisselles.

DOSES: *Feuilles:* Une petite cuiller à soupe par tasse. Infuser dix minutes. Deux tasses par jour, avant les repas (foie), ou quatre tasses par jour, entre les repas (toux).

Coques : Deux poignées environ par litre d'eau. Bouillir 20 minutes. Faire prendre par petites tasses, dans la journée.

ANGELIQUE. *Angelica archangelica.*

Tonique, emménagogue, antispasmodique et stimulante des organes digestifs dont elle chasse les gaz. Efficace contre les migraines et vertiges ainsi que contre l'aérophagie, l'angélique favorise l'expectoration des bronches facilite et calme les menstruations difficiles.

Recommandée dans l'asthme nerveux.

Associée à l'anis et à l'aneth elle active la sécrétion lactée.

DOSE : *Plante :* une cuiller à dessert par tasse d'eau. Infuser dix minutes. Une tasse après chaque repas.

ANIS VERT. *Pimpinella anisum.*

Les graines sont digestives, diurétiques, expectorantes. Elles calment les spasmes de l'estomac, l'asthme et l'aérophagie, favorisent la circulation et les menstruations difficiles, soulagent les coliques venteuses. Elles remédient aux défaillances cérébrales et activent la lactation.

A utiliser aussi en cas d'éréthisme cardio-vasculaire (palpitations, fausse angine de poitrine).

DOSE : Une cuiller à café par tasse d'eau. Bouillir et infuser dix minutes. Une tasse après chaque repas.

ANSERINE ANTHELMINTHIQUE.

Semences et feuilles sont vermifuges, contre les lombrics et le tænia.

USAGE INTERNE : Une bonne cuiller à soupe par tasse d'eau. Infuser dix minutes. Une tasse le matin à jeun, pendant trois jours.

USAGE EXTERNE : Trois poignées par litre d'eau. Bouillir dix minutes. En fomentations sur le ventre contre les vers.

ARGENTINE. *Potentilla anserina* (Patte d'oie).

Astringentes, les feuilles remédient à la flaccidité des tissus. On les emploie en infusions et injections contre pertes blanches, diarrhées et certaines hémorragies. En cataplasmes contre les enflures (chevilles surtout).

USAGE INTERNE : Une petite poignée par litre d'eau. Faire donner un bouillon et infuser dix minutes. Trois à quatre tasses par jour, entre les repas.

USAGE EXTERNE : Deux poignées par litre. Bouillir quinze minutes, pour lavages et injections. Pour cataplasmes, mêler cette décoction avec une quantité suffisante de son de blé. Chauffer le tout, garder deux heures environ.

ARISTOLOCHE. *Aristolochia clematis* (Sarrazine).

Les feuilles sont fortifiantes et vulnéraires, astringentes et emménagogues. On les utilise dans l'asthme, le rhumatisme et l'atonie stomacale.

USAGE INTERNE : Une bonne pincée par tasse. Infuser quinze minutes. Trois tasses par jour, entre les repas.

ARMOISE. *Artemisia vulgaris* (Herbe de St-Jean).

On l'emploie dans les troubles de la menstruation et de la formation. Mélangée en parties égales avec la Bourse à Pasteur, elle calme les règles douloureuses et trop abondantes. C'est un tonique de l'appareil digestif. Recommandée aussi dans l'hydropisie et l'épilepsie.

DOSES : *Feuilles :* Une poignée par litre d'eau. Infuser quinze minutes. Trois à quatre tasses par jour, entre les repas.

Racines : 50 gr. de racines pulvérisées. Mélanger à 50 gr. de miel. Prendre 4 à 5 cuillers à café par jour, en cas d'épilepsie.

ARNICA. *Arnica montana* (Plantain des Alpes).

La racine est employée contre la coqueluche et certaines paralysies.

USAGE INTERNE : 0 gr. 50 par tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. 2 tasses par jour entre les repas.

USAGE EXTERNE : *Fleurs :* Deux cuillers à soupe par litre d'eau. Bouillir 15 minutes. En compresses chaudes contre contusions et ecchymoses.

ARTICHAUT. *Cynara scolymus.*

On peut utiliser le bouillon résultant de la cuisson de la partie destinée à l'alimentation, mais la partie vraiment efficace de l'artichaut est la grande feuille dentée qui garnit la tige.

Cholagogue et diurétique, elle tonifie les cellules du foie et le stimule. Elle peut faire diminuer urée et choles-

térol du sang. On l'emploie aussi contre la fièvre et le rhumatisme. Elle est donc recommandée dans les affections hépato-biliaires et hépato-rénales, l'hyperazotémie et les états pléthoriques.

DOSE: *Feuilles coupées:* Une cuiller à dessert par tasse d'eau. Bouillir et infuser dix minutes. Une tasse avant chaque repas.

ASPERGE. *Asparagus officinalis.*

Diurétique déchlorurante et sédative du cœur dont elle tempère les battements, elle est également conseillée dans les troubles du foie et l'hydropisie.

DOSE : Deux poignées par litre d'eau. Bouillir 15 minutes. Boire en 24 heures.

ASPERULE ODORANTE. *Asperula odorata* (Reine des bois).

Somnifère et calmante des nerfs, elle est aussi diurétique et digestive par stimulation du foie.

En décoction concentrée le matin à jeun, et en injections chaudes elle est indiquée contre les pertes blanches.

USAGE INTERNE : Une cuiller à dessert par tasse d'eau. Infuser 10 minutes. Trois ou quatre tasses par jour.

USAGE EXTERNE : Une bonne poignée par litre d'eau. Bouillir 15 minutes. En injections. Contre les engorgements du foie, faire un cataplasme avec cette décoction mêlée à du son de blé.

AUBEPINE. *Cratægus oxyacantha.*

Régularise les mouvements du cœur et agit favorablement sur la circulation du sang et le système nerveux.

On peut l'utiliser contre palpitations, névrose du pneumogastrique, tachycardie, bouffées de chaleur, insomnies, angoisses, vertiges et hypertension.

C'est un modérateur du cœur et un remède de l'angine de poitrine. Elle calme les nerfs influencés par les troubles congestifs de la ménopause. Additionnée de miel, la tisane d'aubépine cicatrise les ulcérations de la gorge.

DOSE. *Fleurs :* Une bonne cuiller à café par tasse. Infuser 10 minutes. Deux ou trois tasses par jour.

AUNEE. *Inula helenium* (Œil de cheval).

La racine est tonique et expectorante dans les affections des poumons et des bronches dont elle assèche les muqueuses. Elle stimule l'estomac et contribue à régulariser les menstrues.

Recommandée aussi contre l'anémie, la fatigue, les pertes blanches et l'engorgement des ganglions lymphatiques. Elle favorise l'élimination de l'urée et des chlorures. Précieuse aussi dans l'entérite et les catarrhes de la vessie.

DOSE. *Racine concassée :* Une bonne poignée par litre d'eau. Bouillir et infuser 15 minutes. Une tasse avant chaque repas.

AURONE MALE. *Artemisia abromatum* (citronnelle).

Tonique amer, vermifuge ; la plante est employée aussi dans les menstruations difficiles et les digestions laborieuses.

USAGE INTERNE : Une cuiller à café par tasse. Infuser 10 minutes. Comme vermifuge : une tasse, 15 à 20 minutes avant le petit déjeuner, trois matins de suite. Comme stomachique : une tasse après chaque repas.

USAGE EXTERNE : Une poignée par litre d'eau. Bouillir 10 minutes, ajouter deux cuillers à soupe de sel marin. Pour lavages des plaies infectées ou gangrènées et des ulcères.

BALSAMITE ODORANTE. *Tanacetum balsamita* (menthe coq).

Vulnéraire, antispasmodique et vermifuge. On l'emploie contre les catarrhes bronchiques avec toux spasmodique. Elle favorise les menstrues et la digestion. Les feuilles macérées dans l'huile cicatrisent les brûlures.

DOSE : Une cuiller à dessert par tasse d'eau. Infuser 10 minutes. Comme vermifuge : une tasse le matin à jeun,

pendant trois jours. Autres usages : une tasse après chaque repas (deux à trois par jour).

BARDANE. *Aretium lappa* (herbe aux teigneux).

La racine exerce une action favorable sur le rhumatisme, l'eczéma, le diabète, la furonculose, les maladies de peau et troubles du sang. Elle est dépurative, diurétique et tonique. A l'extérieur on emploie les feuilles fraîches écrasées contre les morsures de serpents.

Les feuilles fraîches peuvent être appliquées sur toutes les parties douloureuse (rhumatismes, etc.). Macérées dans l'huile d'olive, elles guérissent la croûte laiteuse, les ulcères variqueux.

Usage interne : *Racines :* Deux poignées par litre d'eau. Bouillir 10 minutes. Boire en trois jours.

Usage externe : *Racines :* Trois poignées par litre d'eau, bouillir 20 minutes. En lotion de la tête et massage du cuir chevelu contre chute des cheveux.

BASILIC. *Ocymum basilicum* (Orange des savetiers).

C'est un antispasmodique recommandé contre les vertiges, migraines nerveuses, spasmes de l'estomac. Vulnéraire, on l'emploie aussi contre les aphtes et même l'épilepsie. Il facilite les digestions. Utile dans les insomnies nerveuses et l'asthénie nerveuse avec angoisse.

Dose : Une cuiller à dessert par tasse d'eau. Infuser 10 minutes. 1 tasse après chaque repas.

BENOITE. *Geum urbanum* (Herbe de St-Benoit).

Carminative contre les coliques venteuses, la racine est aussi employée contre les pertes séminales, les hémorragies et l'hémoptysie. Elle est tonique, amère et fébrifuge. On l'utilise dans l'entérite chronique avec diarrhée.

Dose. *Racines :* 1 poignée par litre d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Boire en deux jours, entre les repas.

BERBERIS. *Berberis vulgaris* (Epine-vinette).

Racine et écorce stimulent foie et rate. Elles sont laxatives et toniques de l'estomac ; également diurétiques.

Les feuilles et fruits, recommandés pour les affections de la gorge, le sont aussi en cas de diarrhée ou de typhoïde.

DOSE. *Racines, écorce, feuilles ou fruits :* une bonne poignée par litre d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Utiliser comme boisson. Trois à quatre tasses pas jour.

BERCE. *Heracleum sphondylium.*

Les fruits sont employés contre la blennorrhagie ; ils sont antispasmodiques. Racines et feuilles sont digestives et calmantes.

DOSE. *Fruits ou feuilles :* une cuiller à dessert dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Trois tasses par jour, entre les repas.

BETOINE. *Betonica officinalis.*

La racine est employée contre les vertiges, l'hydropisie, la jaunisse, la paralysie. Elle est expectorante, amère, stomachique, vulnéraire, antiputride et purgative. Doit être employée avec prudence car elle peut provoquer des vomissements.

USAGE INTERNE : Une cuiller à café par tasse. Bouillir et infuser 10 minutes. Deux tasses par jour.

USAGE EXTERNE : Trois poignées par litre d'eau. Bouillir 20 minutes. En lavage et compresses sur les ulcères variqueux et plaies infectées.

BISTORTE. *Polygonum bistorta* (Renouée bistorte).

Astringent très puissant, est recommandée aux tuberculeux pour son tannin. On l'utilise aussi avec succès dans la dysenterie, les aphtes, la stomatite, les pertes blanches et les hémorroïdes.

USAGE INTERNE. *Racines :* une poignée par litre d'eau. Bouillir 5 minutes. Quatre à cinq tasses par jour.

Pour la dysenterie : une bonne poignée en macération de 6 heures dans un litre d'eau tiède. Boire dans la journée.

USAGE EXTERNE : Deux poignées par litre. Bouillir 15 minutes. En injection contre les pertes blanches, en lavement contre les fissures anales, les diarrhées et les hémorroïdes, en compresses comme antiseptique et cicatrisant.

BLEUET. *Centaurea cyanus* (Casse-lunette).

Antirhumatismal, diurétique et fébrifuge.

USAGE INTERNE. *Plante coupée :* deux pincées par tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Trois tasses par jour, entre ou avant les repas.

USAGE EXTERNE. Une cuiller à dessert pour une grande tasse d'eau. Bouillir 5 minutes à feu doux. En lavages et bains d'yeux contre la conjonctivite, l'ophtalmie et l'inflammation des paupières.

BOLDO. *Boldoa fragaus.*

Est très actif sur nombre d'affections du foie : congestion, cirrhose, gonflement, hépatite chronique, cachexie paludéenne, calculs biliaires. C'est un stimulant général, particulièrement de la digestion gastrique. On l'emploie aussi contre les affections catarrhales des voies urinaires. Il est aussi utilisé comme somnifère.

DOSE. *Feuilles :* deux cuillers à soupe par litre d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Trois tasses par jour, avant les repas.

BOUILLON BLANC. *Verbascum thapsus* (Herbe de Saint-Fiacre).

Ses fleurs sont émollientes, adoucissantes, diurétiques et pectorales. Elles constituent un bon remède pour les bronches et un calmant pour l'asthme, les trachéites et les douleurs intestinales.

USAGE INTERNE : Une bonne poignée par tasse. Infuser

10 minutes. Passer à travers du coton hydrophile pour retenir les poils recouvrant les pétales. 3 ou 4 tasses par jour.

Usage externe : Deux poignées de feuilles et fleurs dans un litre d'eau. Bouillir 10 minutes. En lotions et fomentations contre prurit dartreux, brûlures et ulcères douloureux. Une poignée dans une tasse de lait. Cuire 10 minutes. Utiliser comme calmant des hémorroïdes et engelures.

BOULEAU. *Betula alba.*

L'écorce est dépurative et digestive. Les feuilles, diurétiques, sont utiles dans l'hydropisie et les œdèmes des cardiaques. Egalement dans la goutte et le rhumatisme. Les bourgeons sont employés en cas d'engorgement des ganglions lymphatiques.

Usage interne. *Ecorce :* Une cuiller à café par tasse d'eau. Bouillir 5 minutes. 3 tasses par jour, avant les repas. — *Feuilles :* Une cuillerée à dessert par tasse. Bouillir et infuser 10 minutes. 3 tasses par jour, entre les repas. — *Bourgeons :* Une bonne cuiller à soupe par tasse. Bouillir doucement pendant 10 minutes. Une tasse avant chaque repas.

Usage externe : Deux poignées de feuilles dans un litre d'eau. Bouillir 10 à 15 minutes. En lavages et compresses dans les maladies de la peau et les ganglions enflammés.

BOURDAINE. *Rhamnus frangula.*

Un des meilleurs remèdes de la constipation, pouvant être utilisé même par les femmes enceintes. A recommander aussi dans l'insuffisance biliaire.

Usage interne : Une ou deux cuillers à café d'écorce par bol d'eau. Bouillir 15 minutes à feu doux. Une tasse avant chaque repas ou une le matin à jeun et une le soir au coucher. Il est prudent d'ajouter une pincée d'anis vert par tasse, pour éviter la formation de gaz.

Usage externe : Deux ou trois poignées dans un litre

d'eau. Bouillir 15 minutes. Contre les dartres rebelles, les ulcères, la gale.

BOURRACHE. *Borrago officinalis.*

Dépuratives du sang, précieuses dans l'herpès et les fièvres éruptives, les fleurs sont également utilisées dans les affections des voies respiratoires. Elles sont sudorifiques, facilitent l'évacuation de l'urine et stimulent le fonctionnement des émonctoires.

Dose : Une cuiller à soupe par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. 3 à 4 tasses par jour, entre les repas.

BOURSE A PASTEUR. *Thlaspi bursa pastoris* (Capselle).

Tonique et stimulante du système vaso-moteur, elle est précieuse contre la plupart des saignements (hémoptysie, règles trop abondantes, saignements de nez, sang dans l'urine ou les crachats, hémorragies des porteuses de fibromes, etc.).

On peut l'utiliser aussi en cas de diarrhée, blennorragie, pollutions nocturnes, tension artérielle.

Associée à l'armoise, à parties égales, elle calme les règles abondantes et douloureuses et relève le tonus du muscle utérin.

Dose : Une bonne poignée par litre d'eau. Bouillir et infuser 15 minutes. 3 à 4 tasses par jour, entre les repas.

Diurétique recommandé dans les maladies de la vessie et aussi contre l'incontinence d'urine. Contribue aussi à dissoudre et éliminer les calculs urinaires.

Agit bien sur le foie et, pouvant faire transpirer, sur le sang qu'il dépure. Utile dans l'épilepsie et contre toutes les affections nerveuses.

On peut mettre des cataplasmes de feuilles crues pilées sur les ulcères.

Dose : Une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Une tasse avant chaque repas.

BRUYERE. *Erica vulgaris.*

Remède de choix des voies urinaires dont elle peut même dissoudre les calculs. Antirhumatismale, antiseptique et diurétique on l'utilise heureusement dans la cystite, même avec muco-pus.

USAGE INTERNE : Une poignée de sommités fleuries par litre d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Boire en 24 heures.

USAGE EXTERNE: 500 gr. de toute la plante. Bouillir dans quelques litres d'eau et ajouter à un bain complet chaud, pour relever le tonus musculaire. Utiliser aussi en bains de vapeur locaux en cas d'atonie musculaire.

BUGRANE. *Ononis Spinosa* (Herbe aux âne, arrête-bœuf).

La racine est diurétique et sudorifique. On l'emploie dans les affections de la vessie, la cystite, les calculs urinaires, le rhumatisme, également en gargarismes contre l'angine.

USAGE INTERNE : Dose, une poignée de racines pour un litre d'eau. Faire bouillir 5 minutes avec menthe ou anis, pour aromatiser. Boire en 24 heures.

BUIS. *Buxus semper vireus.*

Les feuilles sont sudorifiques et antiseptiques. Ecorces et feuilles, dépuratives, sont conseillées dans les rhumatismes, la goutte, les maladies de la peau, les affections syphilitiques et les infections des voies biliaires. On utilise encore les feuilles dans les troubles nerveux (épilepsie, etc.).

La décoction de feuilles est un extraordinaire désinfectant, jugulant les infections et accélérant la reconstitution des tissus sains, à utiliser aussi bien en usage interne qu'externe.

USAGE INTERNE : *Ecorce et feuilles :* Une cuiller à dessert dans une tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. — *Feuilles :* 40 gr. de feuilles sèches ou 100 gr. de feuilles fraîches dans un litre d'eau. Bouillir 10 à 15 minutes. Boire le matin à jeun, en 2 ou 3 fois et rester bien au chaud.

USAGE EXTERNE : Avec la décoction de feuilles préparée comme il est dit ci-dessus, on fera lavages, pansements et bains des ulcères et toutes plaies gangrenées.

BUSSEROLE. *Arbutus uva ursi* (Raisin d'ours).

Indispensable pour le traitement des graves affections rénales. C'est un antiseptique puissant que l'on utilise aussi bien dans l'urétrite blennorragique que les hémorragies utérines, la rétention ou l'incontinence d'urine, la cystite, même avec muco-pus. Egalement conseillée dans la bronchite chronique, en cas de pertes blanches, contre l'urée, la dysenterie et l'hypertrophie prostatique.

DOSE : *Feuilles :* Une bonne poignée par litre d'eau. Donner un bouillon et infuser 15 minutes. Boire en 24 heures.

CAILLE-LAIT. *Gallium verum* (Gaillet, herbe de la St-Jean).

C'est un calmant, utilisé même dans les douleurs du cancer.

CALAMENT. *Mélissa calamintha.*

On l'emploi contre le hoquet, les gaz, les maux de ventre ; en cas de digestion difficile et de règles insuffisantes.

Il est aromatique et tonique de l'estomac.

DOSE : Une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Une tasse après chaque repas.

CAMOMILLE ROMAINE. *Anthemis nobilis* (Camomille officinale).

Ses fleurs ont de nombreuses vertus qui justifient son emploi dans les troubles digestifs, les engorgements du foie et de la rate, les dépressions et crises nerveuses, les maux de tête accompagnant la grippe.

On en recommande également l'usage comme vermifuge, vulnéraire (ulcérations ou irritations intestinales), dans le manque d'appétit, les gaz et en cas de fièvre. Favorise les menstruations.

USAGE INTERNE : 2 pincées de fleurs par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Prendre un peu avant les repas ou assez longtemps après.

Comme vermifuge : Une cuillerée à soupe de plante coupée dans une tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Une tasse le matin à jeun et une 30 minutes avant chaque repas.

USAGE EXTERNE : Une cuillerée à soupe de fleurs par tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes.

Pour lavages et bain d'yeux en cas de conjonctivite ou d'inflammation des paupières.

En fumigation contre maux de tête et douleurs rhumatismales.

CAMOMILLE ALLEMANDE. *Matricaria Chamomilla* (Camomille ordinaire).

Possède à peu près les propriétés de la camomille romaine, mais est plus particulièrement indiquée contre les diarrhées des enfants et constitue l'élément essentiel de lavements émolients.

Recommandée contre les gaz et les maux de tête.

USAGES INTERNE ET EXTERNE : Comme la camomille romaine.

La décoction est conseillée pour le rinçage des cheveux blonds. En mettre 70 gr. environ dans un sachet de mousseline. Plonger dans un litre d'eau. Bouillir 20 minutes.

CANNE DE PROVENCE. *Arundo donax* (Roseau à quenouille).

La racine est utilisée pour faire tarir la sécrétion lactée des nourrices.

C'est un dépuratif et un diurétique.

DOSE : Une bonne poignée par litre d'eau. Bouillir 10 à 15 minutes. Boire en 24 heures.

CAPILLAIRE. *Adiantum capillus veneris* (Capillaire de Montpellier).

A utiliser dans les affections pulmonaires, rhumes, catarrhes, grippe et trachéite.

Il est adoucissant et aide à expectorer.

Dose : Une cuillerée à dessert par tasse. Bouillir et infuser 10 minutes. 3 tasses par jour, entre les repas.

CAPUCINE. *Tropæolum masus.*

Recommandée dans la bronchite chronique, l'emphysème, le lymphatisme et la tuberculose.

Elle aide à la menstruation et est diurétique.

Ses fruits sont purgatifs.

Usage interne : *Feuilles :* Une bonne pincée par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. 2 ou 3 tasses par jour.

Usage externe : Une bonne poignée de feuilles, fleurs et graines, dans un litre d'eau.

Bouillir 10 à 15 minutes.

En lotion du cuir chevelu.

CAREX. *Carex Arenaria* (Laiche des sables).

Contre rhumatismes, goutte et maladies de la peau. Dépuratif et diurétique. Favorise la transpiration.

Dose : Une poignée par litre d'eau. Bouillir 5 minutes à feu doux. Boire en 2 jours, entre les repas.

CARRAGAHEEN. *Fucus Crispus* (Mousse perlée, Algue commune).

Précieux pour les bronches et le tube digestif, est également recommandé dans les insuffisances glandulaires.

On peut l'utiliser pour confectionner des entremets, potages et gelées alimentaires.

Contribue au bon fonctionnement de l'intestin et adoucit les voies respiratoires.

Dose : 2 à 3 cuillerées à soupe par litre d'eau. Bouillir jusqu'à consistance de gelée. Boire à volonté.

On peut utiliser à l'état naturel dans la salade. Pour les algues sèches, faire tremper quelques minutes. Couper finement.

CARVI. *Carum Carvi* (Cumin des prés).

Aromatiques, les semences sont également stimulantes, diurétiques et vermifuges. Elles facilitent les menstruations et l'évacuation des gaz ; galactogènes, elles sont précieuses aux femmes qui allaitent. Conseillée contre les spasmes de l'estomac.

DOSE : Une bonne cuillerée à café par tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Une tasse après chaque repas.

Utiliser aussi les semences comme aromate.

CASSE. *Cassia fistula.*

Laxatif.

UTILISATION : Faire bouillir pendant 10 minutes, 40 à 60 gr. de toute la gousse (broyée) dans 1/2 litre d'eau.

Une tasse le soir au coucher et, si besoin, une autre le matin, à jeun.

Sucer les rondelles de pulpe est très agréable et donne un effet laxatif doux.

CASSIS. *Ribes nigrum.*

Dissolvant l'acide urique, les feuilles sont utilisées dans le rhumatisme chronique, l'arthritisme et la goutte. Conseillées aussi dans les troubles circulatoires et de la ménopause, le lymphatisme. Agissant sur le foie, elles contribuent à améliorer l'assimilation. Elles sont toniques, astringentes, diurétiques et sudorifiques.

Les fruits sont à conseiller dans les angines. Les racines sont vermifuges, les tiges sont diurétiques.

USAGE INTERNE : *Feuilles :* Une cuillerée à soupe dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. 3 à 4 tasses par jour. — *Racines et tiges* : Une cuillerée à dessert par tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. 3 tasses par jour.

USAGE EXTERNE : Cataplasmes de feuilles sur furoncles,

panaris, etc.. En cas de piqûre d'insecte, froisser des feuilles pour en faire sortir le suc. Frotter sur l'endroit piqué.

CATAIRE. *Nepeta cataria* (Herbe aux chats).

Antispasmodique à utiliser dans la coqueluche, les troubles de l'hystérie et le hoquet persistant.

Favorise les menstruations et l'évacuation des gaz.

DOSE : Deux cuillerées à soupe par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes.

4 à 6 tasses par jour, entre les repas.

CENTAUREE (GRANDE). *Centaurea Centaurium* (Grande centaurée).

On utilise la racine, qui est apéritive, tonique, sudorifique et dépurative, dans les affections du foie, le rachitisme et les maladies de la peau.

DOSE : Une bonne poignée de racines coupées dans un litre d'eau.

Bouillir et infuser 10 minutes.

Une tasse avant chaque repas.

CENTAUREE (PETITE). *Erythroea Centaurium* (Herbe du Centaure).

Fébrifuge utilisé contre la fièvre intermittente. Employé aussi contre l'obstruction du foie, la paresse du tube digestif, l'anémie, la faiblesse générale et les flatulences.

USAGE INTERNE : Une petite poignée de sommités fleuries dans un litre d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Une tasse avant chaque repas (3 fois par jour).

USAGE EXTERNE : Contre ulcères ou plaies atones ou gangrenées et la chute des cheveux : Deux poignées par litre d'eau. Bouillir 10 minutes.

CERFEUIL. *Cerefolium sativum.*

Résolutif de l'ictère et des engorgements lymphatiques.

C'est un diurétique et un stimulant. Facilite les menstruations et cicatrise les plaies internes. Le suc obtenu par pression de la plante fraîche et mis dans les yeux combat l'ophtalmie (même purulente) et cicatrise les ulcérations de la gorge. Compléter avec des cataplasmes de toute la plante crue. Même utilisation contre les piqûres d'insectes.

USAGE INTERNE : Une bonne poignée par litre d'eau. Infuser 10 minutes. Trois tasses par jour.

USAGE EXTERNE : Même infusion employée en compresses dans l'ophtalmie, en ablution pour les peaux grasses ou ridées.

CHARDON BENIT. *Cnicus benedictus* (Centaurée bénite).

Dépuratif du sang et diurétique, c'est aussi un sudorifique et un stimulant des voies digestives.

Egalement tonique et anticancéreux.

Précieux contre les vomissements de la grossesse.

USAGE INTERNE : Une cuillerée à dessert de la plante hachée dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Une tasse avant chaque repas.

USAGE EXTERNE *: Feuilles:* Une bonne poignée par litre d'eau. Bouillir 10 minutes. En pansements des ulcères et plaies atoniques ou gangréneuses.

CHARDONNETTE. *Cynara cardunculus* (Cardon).

La fleur est utilisée pour faire cailler le lait. En mettre une forte pincée dans un sachet de toile fine. Ajouter au lait, faire tiédir le tout et laisser reposer la nuit.

CHELIDOINE. *Chelidonium majus* (Herbe aux verrues).

Employée dans l'hydropisie, les affections syphilitiques, l'asthme, l'angine de poitrine, cette plante, associée au houblon, calme les douleurs du cancer de l'estomac et restreint son extension.

USAGE INTERNE (bien observer les doses) : 15 gr. de feuilles sèches par litre d'eau. Infuser 10 minutes. Trois tasses par jour entre les repas.

Usage externe : Lorsque l'on casse la tige, un suc blanc s'en écoule. Utiliser sur verrues et cors.

CHARDON-ROLAND. *Eryngium campestre* (Chardon d'âne).

Diurétiques, les feuilles et racines sont employées dans l'hydropisie et les engorgements du foie et des reins.

Dose : Une poignée pour un litre d'eau. Bouillir 5 minutes. Boire en deux jours, entre les repas.

CHENE ROUVRE. *Quercus robur* (Chêne commun).

Usage interne : *Feuilles* (pour les pertes blanches) : une poignée par litre d'eau. Bouillir 10 minutes. 3 tasses par jour. — *Ecorce* (tuberculose) : 5 à 10 gr. par litre. Bouillir 10 minutes. 3 tasses par jour, entre les repas.

Usage externe : *Ecorce concassée* (injections pour pertes blanches, métrite), (lavements et compresses pour hémorroïdes et fissures), (lavage et pansements de toutes plaies). Deux poignées par litre d'eau. Bouillir 15 minutes.

CHICOREE SAUVAGE. *Cichorium intybus* (Chicorée amère).

Racines et feuilles sont dépuratives, apéritives et stomachiques, elles agissent sur le foie et les voies digestives qu'elles stimulent.

Recommandées contre les maladies de la peau, les engorgements des viscères (notamment l'obstruction intestinale) et l'insuffisance biliaire.

Dose : Une cuillerée à soupe de feuilles ou de racines coupées dans une tasse d'eau. Bouillir 5 minutes.

Une tasse avant chaque repas.

CHIENDENT. *Triticum repens.*

Bien connu comme diurétique, est aussi un émollient précieux en cas d'inflammation de l'estomac, d'ulcère de la vessie et d'infection des voies urinaires. Il a, en outre, la propriété de dissoudre les calculs biliaires. On l'utilisera donc dans les affections du foie, des reins et de la vessie.

DOSE : Une poignée de racines coupées dans un litre d'eau.

Bouillir 1/4 d'heure.

Boire à volonté.

(On peut ajouter un peu de réglisse pour parfumer.)

COCHLEARIA. *Cochlearia officinalis* (Herbe au scorbut).

Cet antiscorbutique est également utilisé dans les engorgements ganglionnaires, l'asthme, les catarrhes pulmonaires et même la tuberculose. Prescrit aussi en cas de calculs urinaires ou bilieux.

DOSE : *Feuilles :* Une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Une tasse avant chaque repas.

COGNASSIER. *Pyrus cydonia.*

Astringent à employer contre les diarrhées et dysenteries, l'hémoptysie, les pertes blanches et la tuberculose.

USAGE INTERNE : *Fruits desséchés :* 40 gr. par litre d'eau ; bouillir 10 minutes. Boire à volonté.

Semences : une cuillerée à café par tasse. Bouillir 2 minutes. 2 ou 3 tasses par jour.

Feuilles : une poignée par litre d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Boire à volonté.

USAGE EXTERNE : *Fruits desséchés :* Comme indiqué ci-dessus, pour gargarismes et bains de bouche dans les irritations. Egalement en injections contre les relâchements du vagin et de l'utérus.

Faire macérer une cuillerée à soupe de semences dans une tasse d'eau pour obtenir un mélange émollient à utiliser dans n'importe quel cas d'irritation.

CONDURANGO. *Gonolobus condurango.*

Employé dans toutes les maladies de l'estomac, c'est le remède spécifique du cancer et de l'ulcère de l'estomac. Il procure un grand soulagement dans le cancer gastrique.

DOSE : 15 gr. de racines coupées dans 300 gr. d'eau. Bouillir pour réduire à 180 gr.

Passer à chaud avec expression. Deux à trois cuillerées à soupe par jour.

CONSOUDE. *Symphytum officinale* (Herbe aux coupures).

Sa racine est adoucissante, cicatrisante et astringente. Son emploi se justifie dans l'hémoptysie, le sang dans les urines, les hémorragies légères et aussi dans le cancer à l'estomac dont elle apaise les douleurs.

On la recommande aussi dans les diarrhées des tuberculeux et l'ulcère gastrique.

USAGE INTERNE : 3 à 4 poignées par litre d'eau.

Bouillir et macérer toute la nuit.

Boire en 24 heures.

USAGE EXTERNE : Cette même macération plus concentrée (bouillir 1/4 d'heure) s'utilise pour les ulcères variqueux, les gerçures du sein et les fissures anales, en lavages et compresses.

COQUELICOT. *Papaver rheas.*

C'est un calmant à utiliser dans les toux nerveuses, l'asthme, la coqueluche, les insomnies.

Egalement adoucissant et sudorifique, très bon pour angines et bronchites.

USAGE INTERNE : Une bonne pincée de fleurs dans une petite tasse d'eau bouillante : infuser 10 minutes, 3 tasses en 24 heures.

USAGE EXTERNE : Cataplasmes de fleurs en cas d'abcès dentaires et d'inflammation des yeux.

CORIANDRE. *Coriandrum Sativum.*

On utilise les semences qui sont toniques de l'estomac, diurétiques. Elles favorisent l'expulsion des gaz intestinaux.

DOSE : Une cuillerée à café dans une petite tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes.

Une tasse après chaque repas.

CUMIN. *Cuminum cyminum.*

Favorise la lactation. Expulse les gaz intestinaux. Facilite les menstruations. Tonifie l'estomac.

Dose : Une cuillerée à café de semences par tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Une tasse après chaque repas. S'utilise aussi comme condiment pour la cuisine.

DOUCE-AMERE. *Solanum dulcamara.*

Sudorifique et dépurative du sang recommandée pour le traitement des maladies de la peau, le rhumatisme, la syphilis, le sang épais.

Usage interne : *Tiges coupées :* une poignée dans un litre d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. 2 tasses par jour entre les repas.

Usage externe : Une poignée de baies dans un litre d'eau. Bouillir 10 minutes. En lotion sur les dartres, l'herpès et en compresses sur les entorses et les hémorroïdes sans plaies.

EGLANTINE. *Rosa canina* (Cynorrhodon).

Les fleurs sont laxatives ; mélangées avec les feuilles, elles servent à préparer une infusion très agréable. Le fruit est astringent et vermifuge (*ascaris*).

Dose : *Fleurs ou feuilles coupées :* Une cuillerée à dessert par tasse. Infuser 10 minutes. Plusieurs tasses par jour. *Baies:* 5 à 10 par tasse. Bouillir 2 minutes. 3 à 4 tasses par jour.

ESTRAGON. *Artemisia dracunculus.*

Apéritif et stimulant du tube digestif. contribue à l'évacuation des gaz.

Dose : Une bonne cuillerée à café par tasse. Infuser 10 minutes. Une tasse après chaque repas.

EUCALYPTUS. *Eucalyptus globulus.*

Son emploi est commun dans toutes les affections des

bronches. Il peut être recommandé aussi dans les catarrhes de la vessie, de l'urètre et du vagin, la blennorragie.

C'est un fébrifuge, un apéritif, un digestif et un remède du diabète.

Usage interne : 3 à 4 feuilles par tasse ou une cuillerée à soupe de feuilles sèches coupées dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. 3 à 5 tasses par jour.

Usage externe : Une petite poignée de feuilles pour un litre d'eau. Bouillir 10 minutes. En inhalations et pour lavage des plaies et les injections.

Pour purifier l'air d'une pièce, faire bouillir, sans couvrir, des fruits dans un récipient d'eau.

EUPATOIRE. *Eupatorium Canabinum.*

La racine est utilisée dans l'engorgement du foie et la constipation occasionnée surtout par la ptose abdominale et l'insuffisance hépatique. Elle est apéritive et tonique.

Les feuilles ont les mêmes propriétés, atténuées.

Usage interne : *Racines coupées :* une bonne cuillerée à café par tasse d'eau. Bouillir 2 minutes. Une tasse avant chaque repas.

Feuilles : une poignée par litre d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Boire en 2 jours, entre les repas.

Usage externe : *Racines coupées :* une poignée par litre d'eau. Bouillir 1/4 d'heure. Fomentations et lotions chaudes des tumeurs de l'anus, du rectum ou du vagin. Feuilles en cataplasmes pour résoudre ces tumeurs.

EUPHORBE. *Euphorbe epurge.*

Usage externe seulement : En cas de sciatique, rhumatisme, bronchite, etc. on peut provoquer une révulsion en frictionnant énergiquement la peau avec une poignée de feuilles.

Le suc qui s'écoule quand on casse la tige est à utiliser contre les verrues.

EUPHRAISE. *Euphrasia officinalis* (Brise-lunettes).

A employer contre la toux et le rhume de cerveau.

USAGE INTERNE : Une cuillerée à dessert par tasse d'eau. Infuser 10 minutes. Trois tasses par jour entre les repas.

USAGE EXTERNE : Une poignée par litre d'eau. Bouillir 10 minutes. En lavages d'yeux pour l'ophtalmie, la blépharite, la conjonctivite. En lavages de nez dans le rhume de cerveau.

FENOUIL. *Anethum fœniculum.*

Les semences sont toniques de l'estomac et de l'intestin. Elles aident à la digestion, à l'élimination des gaz et aux menstruations. Favorise la lactation.

DOSE : Une bonne cuillerée à café de semences par tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Une tasse après chaque repas.

FENUGREC. *Trigonella fæmum græcum* (senégré).

Stimulant du pancréas, il contribue à remédier aux troubles de la nutrition. C'est un des meilleurs remèdes du diabète. Recommandé aussi dans la tuberculose et l'amaigrissement. Remplace très avantageusement l'huile de foie de morue.

USAGE INTERNE : Une bonne cuillerée à soupe de semences dans deux tasses d'eau. Bouillir pour réduire à une tasse. Prendre le matin à jeun, une semaine sur deux.

USAGE EXTERNE : Semences pulvérisées en cataplasmes maturatifs sur abcès, tumeurs, panaris, etc.

Egalement comme résolutifs contre la cellulite.

FOUGERE MALE. *Aspidium filix mas.*

Vermifuge (ténia et lombrics). La plante est employée pour faire des matelas pour les enfants et les rhumatisants.

DOSE : 15 à 50 gr. de rhizome pour un litre d'eau. Bouillir pour réduire de moitié. Prendre le matin à jeun.

Une heure après boire l'infusion suivante : une cuill. à soupe de bourdaine dans une tasse d'eau, bouillir 2 minutes, ajouter une cuill. à soupe de follicules de séné, infuser 10 minutes.

FRAISIER. *Fragaria vesca.*

Astringentes, racines et feuilles sont recommandées dans les affections des voies urinaires, la diarrhée et la blennorragie.

Les racines sont dépuratives et diurétiques, recommandées en cas de calculs urinaires.

Usage interne : *Feuilles et racines coupées :* Une poignée par litre d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Boire à volonté.

Mettre des feuilles dans les soupes.

Usage externe : Mêmes doses que ci-dessus. Bouillir 1/4 d'heure. Gargarismes et injections.

FRAMBOISIER. *Rubus idœus.*

Renfermant du tannin, les feuilles sont astringentes. Recommandées pour la gorge et les bronches.

Egalement laxatives et diurétiques.

Usage interne : Une cuill. à dessert dans une tasse d'eau. Infuser 10 minutes. 3 à 4 tasses par jour.

Usage externe : Une poignée pour un litre d'eau. Bouillir 10 minutes. Gargarismes dans les maux de gorge.

FRENE. *Fraxinux excelsior.*

Les feuilles sont diurétiques, sudorifiques, détersives et légèrement laxatives. L'écorce est tonique, apéritive, fébrifuge et expectorante. On utilise feuilles et écorces dans le rhumatisme, la goutte et les maux de reins.

Usage interne : *Ecorce :* Une poignée par litre d'eau. Bouillir 5 minutes ; trois tasses par jour, avant les repas.

Feuilles : même dose. Bouillir et infuser 10 minutes. Boire à volonté.

Usage externe : Mêmes doses. Bouillir 1/4 d'heure. Lavements, fomentations.

FUMETERRE. *Fumaria officinalis.*

Cette plante est apéritive et tonique pendant les dix premiers jours d'utilisation. En en prolongeant l'usage, elle devient calmante et somnifère. Si l'on désire un effet tonique, il faut l'utiliser une semaine sur deux. Pour un effet calmant, prolonger l'usage.

C'est un décongestionnant, un dépuratif du sang, un draineur du foie. Elle assouplit les artères.

DOSE : Une cuill. à dessert de plante coupée dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. 2 à 3 tasses par jour, avant les repas, ou une au coucher.

GALEGA. *Galega officinalis.*

Favorise les assimilations et augmente la sécrétion lactée.

USAGE INTERNE : Trois cuillers à soupe dans un demi-litre d'eau bouillante; infuser dix minutes. Boire à volonté, à n'importe quel moment.

GARANCE. *Rubia tinctorium.*

La racine est préconisée comme stimulant du foie et diurétique. Excellent remède de l'albuminurie, de l'urée sanguine, du rachitisme. Elle facilite l'accouchement. Utilisée aussi dans la constipation.

DOSE : une cuill. à café de racine écrasée, dans une tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. 2 tasses par jour entre les repas.

GENEPI. *Artemisia spicata* (Absinthe des Alpes).

Elle agit très efficacement en cas de refroidissement. C'est un stimulant de l'estomac, un tonique et un fébrifuge. Elle cicatrise les plaies et ulcères internes et facilite les menstruations.

DOSE : 2 pincées par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes ; 2 à 4 tasses par jour.

GENET. *Sarothamnus scoparius* (genêt à balai).

Diurétique recommandé dans la goutte, le rhumatisme, l'albuminurie, l'hydropisie, la néphrite, les hémorragies et

l'hémophilie. Conseillé pour activer les mouvements du cœur et de la respiration ; diurétique déchlorurant.

Attention, à ne pas confondre avec le genêt d'Espagne dont l'action est trop violente.

DOSE : *Fleurs :* Une cuill. à café dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. La première fois, ne prendre qu'une tasse par jour, en plusieurs fois. Si bien supportée, on peut en prendre jusqu'à trois tasses par jour.

GENEVRIER. *Juniperus communis.*

On utilise surtout les baies qui sont diurétiques, toniques, sudorifiques. Elles sont recommandées dans la blennorragie, l'inflammation de la vessie, l'hydropisie, les calculs, le rhumatisme. Egalement en cas de pertes blanches, de menstruations difficiles ou de gaz intestinaux.

USAGE INTERNE : On peut manger les baies. Les utiliser en cuisine (choucroute) ou en faire des infusions : une bonne cuill. à café par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. 3 tasses par jour.

USAGE EXTERNE : Une poignée de baies dans un litre d'eau. Bouillir et utiliser en fumigations contre les douleurs rhumatismales.

La décoction de sommités peut être utilisée en pansement des ulcères variqueux.

En faisant griller doucement ces baies, on désinfecte les habitations.

GENTIANE. *Gentiana lutea.*

Tonique des voies digestives et fébrifuge, la racine est conseillée dans l'atonie des voies digestives, l'anémie, les fièvres éruptives, le paludisme. Elle est apéritive et contribue à accroître les fonctions défensives (leucocytogène).

USAGE INTERNE : Une poignée de racines coupées dans un litre d'eau. Bouillir 2 minutes et infuser toute la nuit. 2 à 3 tasses par jour, avant les repas.

USAGE EXTERNE : Même dose que pour boire. Bouillir

10 à 15 minutes. En lavements contre les oxyures du rectum.

GERANIUM ROBERT. *Geranium robertianum* (Herbe à Robert).

Tonique, astringent et hémostatique à utiliser en cas de diarrhée ou d'hémorragies utérines. Il diminue la glycosurie et est précieux dans le diabète. On le préconise aussi contre la stérilité et le cancer de l'utérus.

USAGE INTERNE : une cuill. à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Trois tasses par jour, entre les repas.

USAGE EXTERNE : Une poignée par litre d'eau. Bouillir 10 minutes. En gargarismes contre le gonflement des amygdales et l'angine herpétique.

GERMANDREE. *Tencrium scordium* (Petit Chêne).

Utilisée contre le rhumatisme, la bronchite chronique, la diarrhée, la paresse du tube digestif, les adénopathies et les maladies dites « infectieuses ».

DOSE : une cuill. à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. 3 à 4 tasses par jour.

GRATTERON. *Gallium aparine* (Gaillet).

Utile dans les troubles circulatoires, l'hydropisie, la jaunisse et la pleurésie. C'est un diurétique, un sudorifique et un apéritif.

DOSE : une cuill. à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. 2 à 3 tasses par jour.

GRATIOLE. *Gratiolas officinalis* (séné des prés).

Laxative, diurétique et vermifuge, la plante est recommandée dans la cirrhose du foie, la péritonite tuberculeuse, l'hydropisie, la congestion, l'urémie et les maladies chroniques de la peau. Calme l'excitation des affections nerveuses.

USAGE INTERNE : Une à trois cuill. à soupe de feuilles coupées dans un litre d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Une tasse par jour, matin à jeun, soir au coucher.

USAGE EXTERNE : une poignée par litre d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. En lavements, contre la constipation, les vers intestinaux et les affections cérébrales (action révulsive).

GREMIL. *Lithospermum officinal* (Herbe aux Perles).

Adoucissant dans les inflammations des voies urinaires. Diurétique et dissolvant des calculs. Stimulant des fonctions hépatiques.

USAGE INTERNE : Une cuiller à soupe dans une tasse d'eau ; bouillir quelques minutes. Prendre avant les deux principaux repas.

GRENADIER. *Punica granatum.*

L'écorce est vermifuge, surtout celle de la racine. Les fleurs sont astringentes et donnent de bons résultats en cas de diarrhée ou d'hémorragies internes.

USAGE INTERNE : deux ou trois poignées d'écorce coupée par litre d'eau. Bouillir pour réduire aux 2/3. Boire le matin à jeun, en trois fois, à 1/2 heure d'intervalle. Une heure et demie après, prendre une tisane préparée avec une cuill. à soupe de bourdaine et une de follicules de séné, par tasse.

Fleurs : une petite poignée par litre d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Une tasse toutes les heures.

USAGE EXTERNE : une poignée d'écorce coupée dans un litre d'eau. Réduire aux 2/3. En lavements contre les vers.

Fleurs: deux poignées dans un litre d'eau ; bouillir 10 minutes. En lotions, bains ou compresses contre l'œdème des extrémités.

GUI. *Viscum album.*

Recommandé en cas de crises nerveuses, contre la tension artérielle, l'asthme, l'artério-sclérose, les hémorragies et pertes utérines.

Il est très utile aussi dans l'albuminurie, les troubles de la ménopause, l'épilepsie et les hémoptysies.

USAGE INTERNE : une ou deux pincées de feuilles cou-

pées dans une tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Deux tasses par jour, entre les repas.

USAGE EXTERNE : une poignée de feuilles dans un litre d'eau. Bouillir 1/4 d'heure. En injections contre les pertes blanches.

Le cataplasme de feuilles et fruits calme bien les douleurs rhumatismales et celles des névrite et sciatique.

GUIMAUVE. *Althea officinalis.*

Connues de tout le monde, ses propriétés émollientes la rendent précieuse chaque fois qu'il faut calmer irritations et inflammations.

Fleurs et racines sont utilisées dans les catarrhes vésicaux, bronchiques, intestinaux, etc.

En cas d'entérite avec constipation, on les adjoint aux tisanes habituelles de bourdaine, réglisse, etc.

USAGE INTERNE : *Fleurs ou racines coupées :* Une cuill. à dessert par tasse. Bouillir 2 à 5 minutes. Trois tasses par jour.

USAGE EXTERNE : *Racines coupées :* Une bonne poignée par litre d'eau. Bouillir 10 minutes. Pour gargarismes, lavages, injections, lavements, compresses (angines, abcès, etc.).

Feuilles : Deux poignées par litre d'eau. Bouillir 10 minutes. Lavages et bains de siège adoucissants. En cas de douleurs provoquées par l'entérite, appliquer sur le ventre, des cataplasmes chauds de son et feuilles de guimauve. Les enfants peuvent mâcher la racine pour faciliter la dentition.

HAMAMELIS. *Hamamelis virginica* (Noisetier de la sorcière)

Les feuilles décongestionnent. Elles régularisent la circulation et rétablissent l'équilibre entre les circulations artérielle et veineuse. Précieuses dans toutes les affections des veines, les varices, hémorroïdes, phlébites et ulcères. Utilisées contre les congestions utérine ou ovarienne et les hémorragies.

DOSE : une cuill. à dessert dans une tasse d'eau. Bouillir 2 minutes. Deux tasses par jour.

HARICOT. *Phascolis vulgaris* (Haricot vulgaire).

Les cosses exercent une action bienfaisante en cas d'albuminerie avec œdème et aussi dans le diabète.

DOSE : une poignée de cosses sèches ou deux de fraîches, dans un litre d'eau. Bouillir 2 minutes et macérer toute la nuit. Prendre à volonté, comme boisson.

HOUBLON. *Humulus lupulus.*

Les cônes sont toniques de l'estomac dont ils diminuent la sécrétion d'acide si celle-ci est exagérée. Recommandés dans le lymphatisme, les impuretés du sang, le cancer de l'estomac. C'est un sédatif génital à employer en cas de pertes séminales et de blennorragie.

DOSE : une poignée de cônes par litre d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Une tasse avant les repas, deux ou trois fois par jour.

HOUX. *Ilex aquifolium.*

Les feuilles sont recommandées contre le rhumatisme et les faiblesses d'estomac. Elles sont sudorifiques et calment les coliques. L'écorce est un calmant à employer en cas d'épilepsie.

DOSE : *Feuilles :* une cuill. à soupe par tasse d'eau bouillante. Deux ou trois tasses par jour entre ou avant les repas.

Ecorce : une poignée par litre d'eau bouillante. Infuser toute la nuit. Deux ou trois tasses par jour, entre les repas.

HYSOPE. *Hyssopus officinalis.*

Pectorale, expectorante, sudorifique et stimulante, utilisée surtout dans les affections des voies respiratoires : toux, bronchite, oppression, asthme.

USAGE INTERNE : une cuill. à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Trois tasses par jour, entre les repas.

Usage externe : une bonne poignée par litre d'eau. Bouillir 10 minutes. En gargarismes, dans les affections de la gorge, et en compresses chaudes sur les entorses, foulures, etc.

IRIS COMMUN. *Iris germanica* (Iris des jardins).

La racine fraîche est purgative ; sèche, elle est diurétique et expectorante.

Dans les deux cas, elle active la circulation, épure le sang et prévient les fermentations putrides.

Pour la dépuration, l'employer surtout au printemps.

Séchée et placée dans les armoires, cette racine parfume le linge.

Dose : La râper et en saupoudrer les aliments.

JOUBARBE GRANDE. *Sempervivum tectorum.*

Astringente, s'emploie dans le cas de dysenterie persistante.

Usage interne : 10 à 15 gr par litre d'eau. Infuser 10 minutes. Une tasse toutes les 2 ou 3 heures.

Usage externe : On utilise la feuille contre les cors aux pieds. Exprimer le suc de la plante et appliquer la feuille sur le corps. Maintenir en place.

Cataplasmes de feuilles fraîches sur hémorroïdes, tumeurs, dartres.

LAMIER BLANC. *Lamium album* (Ortie blanche).

Les feuilles ont leur utilisation dans l'insuffisance hépatique et surtout contre les pertes utérines des jeunes filles anémiées aux règles trop abondantes. Egalement en cas de diarrhée persistante.

Hémostatique employé en cas d'hémoptysies et hémorragies. Elles sont toniques, astringentes et vulnéraires.

Usage interne : une cuill. à dessert dans une tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Deux ou trois tasses par jour, entre ou avant les repas.

Usage externe : une bonne poignée de la plante entière coupée, dans un litre d'eau. Bouillir 10 minutes. En injections contre les pertes.

LAURIER D'APOLLON. *Laurus nobilis.* (Laurier sauce).

Facilite la digestion et l'évacuation des gaz. On peut l'utiliser aussi en cas de grippe, bronchite chronique.

Dose : quelques feuilles dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Deux ou trois tasses par jour, après les repas ou dans la journée.

LAURIER CERISE. *Prunus laurocerasus.*

Antispasmodique à employer dans la toux nerveuse, les spasmes de l'estomac et de l'intestin, les palpitations et l'insomnie, les vomissements de la grossesse. Sédatif de la douleur.

Usage externe : une poignée dans un litre d'eau ; bouillir 3-4 minutes. Utiliser en compresses, sur la poitrine, l'estomac, l'intestin, ou le front, selon le cas.

LAVANDE. *Lavandula vera.*

Antiseptique des bronches précieux dans toutes les affections des voies respiratoires, l'asthme, la coqueluche, la grippe.

Diurétique, sudorifique et antispasmodique. Tonique conseillé en cas de vertiges, maux de tête, pertes et hystérie.

Usage interne : *Fleurs :* une cuill. à dessert dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Trois ou quatre tasses par jour, entre les repas.

Usage externe : une poignée par litre d'eau. Bouillir 10 minutes. En fumigations en cas de rhume.

Ajouter le même volume d'eau et utiliser en injections contre les pertes blanches.

Mettre une poignée de plante coupée dans 1/2 litre d'huile d'olives. Placer au bain-marie bien chaud et laisser ainsi deux heures. Macérer ensuite toute une nuit. Passer à travers un linge et utiliser en onctions sur l'eczéma sec.

LICHEN D'ISLANDE. *Cetraria Islandica* (Mousse d'Islande).

Contre la toux, l'irritation du larynx, la coqueluche, la bronchite, les diarrhées.

Utilisé en cas de tuberculose, de vomissements pendant la grossesse et ceux des malades du foie ou de la vésicule biliaire.

Dose : En jeter une poignée dans deux litres d'eau bouillante. Faire bouillir quelques minutes. Boire par tasses dans la journée. En cas de diarrhée, faire bouillir plus longtemps pour obtenir une gelée assez consistante.

Avec cette gelée, de la gomme arabique et du miel, on fait une pâte excellente contre la toux.

LIERRE GRIMPANT. *Hedera helix.*

Les feuilles facilitent les menstruations et calment les douleurs de la cellulite.

On les utilise aussi en applications contre le rhumatisme, les névrite et sciatique, et aussi pour résoudre certains fibromes.

Usage interne : trois cuill. à soupe de feuilles coupées dans un litre d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Trois ou quatre tasses par jour.

Usage externe : une poignée de feuilles par litre d'eau. Bouillir 10 à 15 minutes. En compresses contre les douleurs des cellulite, névrite, rhumatisme.

Pour les fibromes et les amas cellulitiques : appliquer chaque soir un cataplasme chaud de son ou farine de lin et feuilles de lierre hachées.

Les feuilles fraîches, appliquées sur les brûlures, en calment la douleur.

LIERRE TERRESTRE. *Glechoma hederacea* (Herbe de St Jean).

Stimulant des bronches, de l'estomac. Tonique, diurétique, employé dans les maladies des voies urinaires.

Dose : une cuill. à dessert par tasse. Infuser 10 minutes. Trois à quatre tasses par jour, entre les repas.

LILAS. *Syringa vulgaris.*

Les feuilles sont fébrifuges et précieuses pour les foies surmenés, engorgés.

USAGE INTERNE : 6 feuilles par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes, Une tasse avant chaque repas.

USAGE EXTERNE : mettre deux poignées de feuilles fraîches dans 1/2 litre d'huile d'olives. Laisser macérer pendant 15 jours en exposant le plus possible au soleil.

Utiliser en applications contre le rhumatisme.

LIN. *Linum usitatissimum.*

Emollient et laxatif doux, diurétique et adoucissant, est conseillé dans toutes les inflammations des voies digestives et urinaires.

USAGE INTERNE : mettre trois cuill. à soupe de graines dans un litre d'eau chaude. Macérer toute la nuit. Prendre 3 ou 4 tasses dans le courant de la journée.

USAGE EXTERNE : 50 gr de graines dans un litre d'eau. Bouillir 2 minutes. En lavement contre la constipation.

Le cataplasme de farine de lin est adoucissant et maturatif.

LISERON DES HAIES. *Convolvulus sepium* (Grand liseron).

Laxatif recommandé dans l'insuffisance hépatique ou l'engorgement du foie. Utilisé aussi dans l'asystolie, l'urémie et les cirrhoses.

Le liseron des champs est également laxatif.

DOSE : deux ou trois pincées de feuilles par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Une tasse avant chaque repas. Diminuer ou augmenter la dose selon le cas.

MAIS. *Zea maïs.*

Diurétiques, les stigmates sont employés dans tous les troubles des reins et de la vessie, et les maladies du cœur où il faut augmenter la sécrétion urinaire. Sédatifs des voies urinaires.

DOSE : une poignée de stigmates dans un litre d'eau. Bouillir 10 minutes. Boire à volonté.

MARJOLAINE. *Origanum majorana* (Origan).

Calmante, antispasmodique, cette plante est bonne pour combattre les insomnies, contre la migraine, le rhume de cerveau et les tics de la face.

Vulnéraire, aromatique et expectorante, elle est utilisée dans les troubles des voies respiratoires.

Stimulante de l'estomac, facilite la digestion.

USAGE INTERNE : une cuiller à dessert de plante coupée dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Deux ou trois tasses par jour.

USAGE EXTERNE : mettre 100 gr de plante coupée dans 1/2 litre d'huile d'olive. Placer le tout au bain-marie bouillant pendant une heure ou deux. Passer à travers un linge. Utiliser en frictions contre les douleurs du rhumatisme ou de la sciatique.

MARRONNIER D'INDE. *Æculus hippocastanum.*

L'écorce des jeunes branches récoltées au moment du bourgeonnement possède la propriété de faciliter l'émission d'urine chez les prostatiques.

Le marron lui-même peut être ajouté aux mélanges pour la circulation du sang et le traitement des varices et hémorroïdes.

MARRUBE BLANC. *Marrubium vulgare.*

Désinfectant et aseptisant des poumons, tonique du cœur, fait cesser l'arythmie. Agit sur les ovaires qu'il stimule. Très actif en cas de troubles hépatiques. Apéritif, diurétique, digestif et dépuratif.

Utilisé aussi dans le rhumatisme et les lourdeurs d'estomac.

DOSE : Une poignée par litre d'eau bouillante (ou une cuiller à soupe par tasse). Infuser 15 minutes. Une tasse avant les repas, trois fois par jour.

MATRICAIRE. *Matricaria chamomilla.*

Recommandée en cas de névralgies faciales des anémiques, elle possède également le pouvoir de calmer et faciliter les douleurs de la menstruation.

Elle est encore digestive, tonique et vermifuge.

Dose : Une cuillerée à soupe par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Passer avec expression. Une tasse avant chaque repas.

MAUVE. *Malva sylvestris.*

Très émollientes, fleurs et feuilles sont précieuses, grâce à leur mucilage, contre les inflammations de la gorge, des bronches et des voies digestives.

Recommandées particulièrement dans la constipation des enfants et des malades fragiles de l'intestin.

Usage interne : Une poignée de fleurs ou de feuilles (ou mélangées) dans un litre d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Boire à volonté.

Usage externe : Les feuilles en cataplasmes adoucissants (avec son ou farine de lin). Pour lavages d'yeux, injections ou lavements : Une poignée de feuilles dans un litre d'eau. Bouillir doucement 1/4 d'heure.

MELILOT. *Melilotus officinalis.* (Trèfle de cheval).

Parfume les urines et en augmente la sécrétion. Antiseptique des voies urinaires, est employé aussi en cas de dysenterie et d'inflammation intestinale. C'est un somnifère, un calmant de l'excitation nerveuse, un sédatif des névralgies. A utiliser contre la toux spasmodique et les gaz intestinaux.

Usage interne : Une cuiller à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Deux à trois tasses par jour, entre les repas.

Usage externe : Une poignée par litre d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. En lavages et bains d'yeux, contre les inflammations (conjonctivites, orgelets, etc.).

Compresses chaudes en cas de douleurs abdominales, pleurétiques ou rhumatismales, névrites et névralgies. Egalement sur les tumeurs pour les résorber.

MELISSE. *Melissa officinalis* (Citronnelle).

Digestive et carminative, facilite les digestions et l'expulsion des gaz. Antispasmodique, tonique, sédative, elle est utile aussi dans le cas de vertiges, bourdonnements d'oreille, palpitations, indigestions, migraine, émotivité excessive et crises de nerfs.

DOSE : Une cuiller à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Trois tasses par jour.

MENTHE. *Mentha piperata* ou *viridis*.

Stimulante de l'estomac, elle favorise l'évacuation des gaz, calme les vomissements et la toux spasmodique.

Précieuse en cas de coliques et d'indigestions.

DOSE : Une cuiller à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Une tasse après chaque repas ou trois tasses par jour, entre les repas.

MENYANTHE. *Menyanthes trifoliata* (Trèfle d'eau).

Dépuratif, tonique et stomachique. Facilite les menstruations, est vermifuge et stimulant de l'estomac.

On l'utilise aussi contre l'hydropisie, le rhumatisme, les vices du sang et les maladies de la peau.

DOSE : Une cuiller à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Une tasse avant chaque repas. Deux ou trois fois par jour.

MILLEFEUILLE. *Achillea millefolium* (Herbe aux coupures).

Vulnéraire, antihémorragique, tonique et cicatrisante.

Recommandée dans les troubles de la ménopause, les convulsions, les névroses, les spasmes de l'estomac et de

l'utérus, en cas de varices, hémorroïdes et de douleurs rhumatismales. Utilisée aussi pour calmer et réduire les menstruations et dans les cas de perte interne de sang (hémoptysies, vomissements de sang, etc.).

USAGE INTERNE : *Plante coupée* : Une cuiller à dessert par tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Trois tasses par jour, entre les repas.

USAGE EXTERNE : Feuilles fraîches appliquées sur blessures, ulcères, etc.

Pour lavage et pansement des plaies purulentes, des ulcères variqueux, des gerçures du mamelon et des hémorroïdes fluentes : Une poignée de plante coupée dans un litre d'eau. Bouillir 10 minutes.

MILLEPERTUIS. *Hypericum perforatum* (Herbe aux piqûres).

C'est un très bon remède des affections des bronches (pour plus d'efficacité, associer en parties égales avec du lierre terrestre et de la racine d'aunée). On emploie aussi le millepertuis dans l'hydropisie et les maladies de la vessie.

USAGE INTERNE : Une cuiller à dessert de sommités fleuries dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Trois tasses par jour, avant ou entre les repas.

USAGE EXTERNE : Mettre une poignée de plante coupée dans 1/2 litre d'huile. Placer au bain-marie bouillant. Laisser ainsi 2 heures, puis encore 2 ou 3 jours à froid. Passer à travers un linge. Utiliser sur blessures, brûlures et ulcères.

MOUSSE DE CORSE. *Helminthocorton.*

Utilisée comme vermifuge, efficace surtout contre les ascaris lombricoïdes. Agit sur la glande thyroïde grâce à sa richesse en iode.

USAGE INTERNE : Une poignée (pour action sur les glandes) ou deux (vermifuge) dans un litre d'eau bouillante.

Macérer trois heures au moins. Une tasse le matin à jeun, comme vermifuge. Une tasse avant les repas, trois fois par jour, pour action sur les glandes.

USAGE EXTERNE : Cataplasmes chauds de son et mousse de corse sur les engorgements glandulaires et le goître.

MOUTARDES. *Sinapis nigra, Sinapis alba, Sinapis arvensis.*

Bien que la graine de la moutarde blanche puisse être absorbée en vue d'une action laxative, les graines des diverses variétés de moutarde sont surtout utilisées pour la confection de cataplasmes, sinapismes et bains. L'emploi de la farine de moutarde (en cataplasmes ou sinapismes) est recommandé en cas de congestion pulmonaire, bronchite, douleurs rhumatismales. Les bains complets sont préconisés dans la paralysie, les bains de pieds contre la congestion de la tête.

USAGE EXTERNE. Sinapismes : Tremper une mousseline dans l'eau tiède (l'eau chaude à plus de 40° entrave la formation du principe actif) ; tordre ; étaler sur une table ; saupoudrer de farine de moutarde ; replier et mettre en place, garder une dizaine de minutes, à partir du moment où l'on ressent une sensation de picotements (en tout un quart d'heure environ).

Bains de pieds sinapisés : 20 à 30 grammes de farine de moutarde par litre d'eau *tiède.*

Bain complet : mettre un kilo de farine de moutarde dans un sachet de toile. Mettre dans le bain *tiède.*

MUGUET. *Convallaria Maïalis.*

Fleurs et feuilles tonifient le cœur tout en calmant les palpitations. Antispasmodiques, elles constituent un bon remède du « cœur nerveux ». Elles contribuent au rétablissement de l'équilibre nerveux. Elles sont aussi diurétiques. Recommandées en cas de goutte, de convulsions, d'insuffisance valvulaire et d'hydropisie cardiaque, la maladie de Basedow, l'angine de poitrine et les néphrites chroniques.

DOSE : Une cuiller à café de feuilles coupées dans une

tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Boire en plusieurs fois dans la journée.

Fleurs : Une ou deux pincées dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Une tasse le matin, à jeun, ou le soir, au coucher.

MYRTILLE. Voir «tAirelle ».

NARCISSE DES PRES. *Narcissus pseudo-narcissus.*

Les fleurs sont laxatives et cordiales, également antispasmodiques, à utiliser contre l'asthme, la coqueluche et les troubles nerveux.

DOSE : Une cuiller à café par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Prendre par cuiller à soupe dans le courant de la journée.

NENUPHAR. *Nymphea alba.*

Les fleurs sont calmantes de l'excitation nerveuse en général et sexuelle en particulier. Elles combattent l'insomnie et les pollutions nocturnes.

DOSE : Une cuiller à café de fleurs dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Deux ou trois tasses par jour, entre les repas (une au coucher).

NERPRUN. *Rhamnus catharticus.*

L'écorce possède les mêmes propriétés que celles de la bourdaine, mais est mieux supportée par les intestins fragiles.

NOYER. *Juglans regia.*

Dépuratives, stimulantes et astringentes, les feuilles sont recommandées dans le traitement de la tuberculose, du rachitisme, du lymphatisme, des maladies des os, de l'ictère.

USAGE INTERNE : Une poignée par litre d'eau bouillante. Infuser 1/4 d'heure. Boire à volonté.

Usage externe : Une ou deux poignées dans deux litres d'eau. Bouillir 1/4 d'heure. En injections en cas de pertes blanches. En lavages et compresses dans l'ophtalmie, l'irritation des paupières, l'eczéma et les ulcères.

OLIVIER. *Olea europea.*

Les feuilles facilitent les fonctions du foie et contribuent à faire baisser la tension trop élevée. Diurétiques.

L'huile d'olive est efficace contre la constipation ; elle facilite l'évacuation des calculs biliaires.

Usage interne : *Feuilles :* Une poignée dans un litre d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Boire à volonté.

Huile : Une cuiller à soupe le matin à jeun, seule ou avec le jus d'une orange ou d'un citron.

Lavements : une petite poire d'huile d'olive.

Massage des gencives en cas de déchaussement des dents, pyorrhée, etc.

En friction sur poitrine et dos en cas d'affections pulmonaires (tuberculose comprise), de la région du foie si douleurs hépatiques et de tout le corps des enfants débiles.

ORANGER. *Citrus vulgaris* (Bigaradier).

Fleurs et feuilles sont calmantes des troubles nerveux tels que palpitations, hystérie, épilepsie, spasmes de l'estomac, insomnies, angine de poitrine. Elles facilitent la digestion et sont vermifuges et sudorifiques.

L'écorce d'orange amère est le remède de l'acidité stomacale, c'est un tonique de l'estomac et un apéritif.

Doses : *Fleurs :* Une cuiller à soupe par tasse d'eau bouillante, infuser 10 minutes. 2 ou 3 tasses par jour.

Feuilles : 3 à 4 feuilles par tasse d'eau bouillante. Infuser 15 minutes. 2 ou 3 tasses par jour.

Ecorce : Une cuiller à café d'écorce coupée dans une tasse d'eau. Bouillir, puis infuser 20 à 30 minutes. Une tasse avant chaque repas.

Cuire une orange au four, la couper en deux et appliquer sur les ulcères pour les cicatriser.

ORIGAN. *Origanum vulgare* (Grande Marjolaine).

Tonique de l'estomac, combat l'aérophagie. Expectorante et calmante, recommandée dans la bronchite, l'asthme et la tuberculose. Facilite l'évacuation des gaz. Utile aussi en cas de menstruations difficiles et de rhumatisme aigu ou chronique, dans les inflammations intestinales.

USAGE INTERNE : Une cuiller à dessert de sommités fleuries dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 à 15 minutes. Une tasse avant, pendant ou après chaque repas.

USAGE EXTERNE : Sur endroits touchés par douleurs musculaires, rhumatismales ou nerveuses : cataplasmes de plantes fraîches pilées ou sèches détrempées. Recouvrir avec un cataplasme chaud de son ou de farine de lin.

ORME. *Ulmus campestris* (Orme pyramidal).

Diurétique, sudorifique et dépurative, l'écorce est efficace contre l'hydropisie, le rhumatisme, les maladies de la peau (eczéma surtout), les pertes blanches.

USAGE INTERNE : 30 gr. d'écorce concassée dans 1.250 gr. d'eau. Bouillir pour réduire à 1.000 gr. Passer avec expression. Trois tasses par jour, avant ou entre les repas.

USAGE EXTERNE : Injection astringente : même préparation que pour l'usage interne.

Huile pour l'eczéma sec : 30 gr. d'écorce concassée dans 100 gr. d'huile d'amandes douces. Mettre au bain-marie bouillant pendant une heure ou deux. Laisser encore quelques heures à froid.

ORTIE. *Urtica doïca* (Ortie piquante).

Stimulante de l'estomac et dépurative du sang. Utilisée aussi dans l'entérite muco-membraneuse et la diarrhée, en particulier celle des tuberculeux, les règles trop abondantes et les hémoptysies.

USAGE INTERNE : *Racine coupée :* Une poignée par litre

d'eau. Bouillir 10 minutes. Boire en deux jours, entre les repas.

Feuilles : Une cuiller à dessert de feuilles coupées dans une tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Une tasse avant chaque repas.

Le suc obtenu en écrasant la plante est un remède contre les hémoptysies et autres saignements internes. En prendre 50 à 100 gr. par jour.

Très revitalisantes, mélanger des feuilles coupées fin dans la salade et les crudités. Se servir des feuilles séchées et réduites en poudre pour saupoudrer les plats pendant la mauvaise saison.

Cueillir en remontant de bas en haut pour ne pas se piquer.

Usage externe : Les frictions et flagellations avec toute la plante provoque une révulsion utile en cas de douleurs rhumatismales.

ORTIE BLANCHE. *Voir* LAMIER BLANC.

PAQUERETTE. *Bellis perennis.*

Employée dans le rhumatisme, la pleurite, l'hydropisie. Elle est diurétique et sudorifique.

Dose : *Fleurs et feuilles :* Une cuiller à dessert par tasse. Bouillir et infuser 10 minutes. Trois tasses par jour, entre les repas.

PARIETAIRE. *Parietaria officinalis* (Herbe des murailles).

Est utilisée dans les affections des voies urinaires, la cystite, la néphrite, les calculs biliaires, la blennorragie, les lithiases urinaires.

Usage interne : Une poignée de plante coupée dans un litre d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Boire en deux jours, entre les repas.

Usage externe : Pour calmer les hémorroïdes douloureuses. Cataplasmes de feuilles cuites ou compresses chau-

des avec la décoction indiquée pour l'usage interne. Bouillir quelques minutes de plus.

PASSIFLORE : *Passiflora incarnata* (Fleur de la passion).

Favorise le sommeil en calmant l'excitation cérébrale. Sédatif du système nerveux et des troubles de la ménopause.

Dose : Une cuiller à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Deux ou trois tasses par jour, entre les repas (une au coucher).

PATIENCE. *Rumex patientia.*

Dépurative du sang, la patience est utilisée dans les maladies chroniques de la peau et du foie, les vices du sang, la syphilis. Elle est légèrement laxative. Stimulante du tube digestif. Egalement employée dans le rhumatisme chronique, le diabète, les anémies et la tuberculose.

Usage interne : 20 gr. de racine coupée dans un litre d'eau. Bouillir 2 minutes, infuser 10. Boire en deux jours.

Usage externe : La pulpe de la racine fraîche s'emploie pour les ulcères. Cataplasmes de fleurs et feuilles sur dartres, abcès, gale, etc.

PECHER. *Amygdalus persica.*

Les fleurs permettent la préparation d'un dépuratif-laxatif très doux pour les enfants. Feuilles et fleurs sont calmantes, vermifuges et diurétiques. On les utilise dans la néphrite.

Doses : *Pour adultes* : Une cuiller à dessert de feuilles ou fleurs dans une tasse d'eau. Bouillir légèrement. Trois tasses par jour.

Pour enfants : Deux poignées de fleurs (50 gr. environ) dans 1/2 litre d'eau. Bouillir légèrement. Passer avec expression, ajouter le même poids de miel ou de sucre de canne. Cuire au bain-marie jusqu'à consistance de sirop. Donner par cuillerées.

PENSEE SAUVAGE. *Viola tricolor.*

Utilisée contre l'impétigo, la croûte de lait des enfants, les affections cutanées, l'eczéma, l'herpès, l'acné, le psoriasis. Dépurative du sang, diurétique et légèrement laxative. Elle est employée aussi contre le rhumatisme et les troubles du sang.

DOSE : Une cuiller à dessert de fleurs ou de plante coupée dans une tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes, trois tasses par jour, entre les repas.

PERSICAIRE. *Polygonum hydropiper* (Poivre d'eau).

Est utilisé dans le traitement des fibromes utérins, des varicocèles, des hémorragies consécutives à un fibrome, de la blennorragie, des varices et hémorroïdes, de l'hémoptysie.

Contre les hémorragies de l'estomac, des intestins, de la vessie, l'hydropisie, les calculs urinaires. C'est un dépuratif et un coagulateur du sang.

USAGE INTERNE : Une ou deux pincées de plante coupée dans une tasse d'eau bouillante, infuser 10 minutes. Prendre dans la journée par cuiller à soupe.

USAGE EXTERNE : Cataplasmes de feuilles bouillies fraîches sur les ulcères.

PETIT HOUX. *Ruscus aculeatus* (Fragon).

Sa racine est apéritive, diurétique. Elle agit bien dans les cas d'hydropisie, de calculs et toutes maladies des voies urinaires, de goutte et ictère.

DOSE : Une poignée par litre d'eau. Bouillir 2 minutes, infuser 10. Boire à volonté.

PEUPLIER. *Populus nigra.*

Les bourgeons sont employés dans les catarrhes pulmonaires, les maladies de la peau et de la vessie, les rhumatismes et les névralgies. Ils sont expectorants, sudorifiques et digestifs. Antiseptiques des bronches, utiles dans la tuberculose.

USAGE INTERNE : 2 cuillers à soupe dans 1/2 litre d'eau

bouillante. Infuser 1/4 d'heure, trois tasses par jour.

Usage externe : Une poignée de bourgeons dans 1/2 litre d'huile d'olives. Mettre au bain-marie bouillant. Laisser une heure ou deux. Utiliser en frictions dans les douleurs rhumatismales et les névrites et en onctions contre les gerçures du mamelon, les fissures ou crevasses aux mains, à l'anus, aux lèvres.

PISSENLIT. *Taraxacum dens leonis* (Dent de lion).

Recommandé dans les maladies de la peau, du foie et de la rate, les rhumatismes, la constipation. Diurétique, tonique de l'estomac et dépuratif du sang. Décongestionne le foie, dissout les calculs biliaires.

Dose : *Racines et feuilles coupées* : Une poignée par litre d'eau. Bouillir 2 minutes, infuser 10. Une tasse avant chaque repas trois fois par jour.

PLANTAIN.

C'est un astringent par le tanin, l'aucubine et la pectine qu'il renferme. Il augmente le degré de coagulabilité du sang. Utilisé en cas d'hémophilie, de tuberculose, pharyngite, laryngite, diarrhées, néphrites avec sang dans les urines, pertes blanches, cystite, tout écoulement et relâchement.

A conseiller aussi pour bains d'yeux et lotions contre conjonctivite et blépharite.

Usage interne : 20 gr. de feuilles dans un litre d'eau, porter à ébullition et laisser macérer toute la nuit. Boire en 24 heures.

Mettre des jeunes feuilles dans les salades.

En cas de constipation, prendre en cours de repas, une ou deux cuillerées à café de *plantain psyllium,* avec un peu d'eau.

Usage externe : Ajouter du miel à la préparation précédente, pour gargarismes et bains de bouche.

Froisser des feuilles fraîches et appliquer sur toutes blessures, piqûres d'insectes, etc.

Mettre des feuilles fraîches sur les varices. Garder la nuit.

POLYPODE. *Polypodium vulgare.*

Laxatif des enfants et adultes dont le foie est insuffisant.

DOSE : Une poignée dans un litre d'eau. Bouillir 2 minutes, infuser 10. Aromatiser avec de la racine de réglisse. Boire en 2 jours.

POULIOT. *Menthe pulegium* (Herbe aux puces).

Employé dans les affections des voies respiratoires, il facilite les expectorations. Tonique de l'estomac, il aide à l'évacuation des gaz. Il stimule les fonctions biliaires et les menstruations.

DOSE : 1 cuiller à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Deux ou trois tasses par jour, entre, avant ou après les repas, selon le cas.

PRELE. *Equisetum arvense* (Queue de cheval).

Employée contre les saignements internes, l'hématurie, les hémoptysies, les métrorragies, les calculs urinaires, l'albuminurie, l'hydropisie, les diarrhées persistantes. Diurétique et astringente, elle constitue un puissant reminéralisateur à conseiller notamment dans la tuberculose. Elle facilite les menstruations.

USAGE INTERNE : Manger les jeunes pousses en salade. *Plante coupée :* Une ou deux poignées par litre d'eau. Bouillir 2 minutes. Infuser 10. Boire à volonté.

USAGE EXTERNE : Trois poignées par litre d'eau. Bouillir 1/4 d'heure. En lavages des plaies et ulcères variqueux.

PRIMEVERE. *Primula officinalis* (Coucou).

Sédative de la douleur dans les maux de tête, les contractions nerveuses de l'estomac, etc. Elle facilite le sommeil et est recommandée dans le cas de vertige, hystérie, apoplexie.

Les racines sont surtout bonnes pour les bronches, elles favorisent l'expectoration. Elles sont également diurétiques, recommandées dans les calculs et maladies urinaires. Augmentent la sécrétion salivaire.

DOSES : *Fleur ou plante coupée :* Une cuiller à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Une tasse après chaque repas.

Racines coupées : Même dose. Bouillir 2 minutes, infuser 10. Trois tasses par jour, entre les repas.

PRUNELLIER. *Prunus spinosa.*

Les fruits sont à recommander pour juguler la diarrhée. Les fleurs sont laxatives, diurétiques et dépuratives. On emploie l'écorce et les feuilles contre le diabète, l'asthme et l'hydropisie.

DOSES : Une poignée de fruits séchés ou frais dans un litre d'eau. Bouillir quelques minutes. Boire à volonté.

Fleurs, racine ou *écorce :* Une cuiller à dessert par tasse d'eau. Bouillir deux minutes, infuser 10. Deux tasses par jour, entre les repas.

PULMONAIRE DE CHENE. *Sticta pulmonacia* (Lichen pulmonaire).

Utilisé dans les affections pulmonaires. Pectoral et adoucissant, contient beaucoup de tannin.

DOSE : 30 gr. dans un litre d'eau. Bouillir doucement jusqu'à réduction de moitié. Prendre par tasse, en 24 heures.

RAIFORT. *Cochlearia armoracia.*

Tonique et expectorant, précieux dans les affections des voies respiratoires, l'asthme et la tuberculose à forme torpide, l'anémie. Il agit sur les reins et dans la nutrition générale.

Recommandé en cas de rhumatisme, goutte, paralysie, hydropisie. Tonifie l'estomac et excite les sécrétions gastriques.

Usage interne : 15 à 30 gr. par litre d'eau. Bouillir 5 minutes. Macérer 12 heures. Deux tasses par jour entre les repas.

Usage externe : La racine râpée peut remplacer la farine de moutarde. En mâcher pour remédier au déchaussement des dents et raffermir les gencives.

REGLISSE. *Glycyrrhisa glabra.*

Sa racine est légèrement laxative, digestive, pectorale, diurétique. Elle contribue à la cicatrisation des ulcères gastriques et agit sur les glandes surrénales.

On l'utilise dans les affections de la gorge et des bronches, les spasmes intestinaux.

Usage interne : 50 gr. par litre d'eau. Bouillir 5 minutes. Macérer 12 heures. Boire à volonté.

Usage externe : 200 gr. par litre d'eau. Bouillir pour réduire aux 3/4. En bains de bouche lorsque la langue est rouge écarlate, tachée et fissurée. En compresses et bains contre les conjonctivites et blépharites.

RENOUEE. *Polygonum aviculare.*

Conseillée dans le diabète, l'albuminurie, la rétention d'urine, les diarrhées et les crachements de sang. C'est un astringent très doux dont on peut prolonger l'emploi. Utilisée aussi en cas d'hémorroïdes, tuberculose, pertes blanches et inflammation de l'uretère.

Usage interne : Une cuiller à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 20 minutes. 2 à 4 tasses par jour.

Usage externe : Applications de sommités fraîches ou sèches (détrempées) sur plaies ouvertes pour arrêter l'hémorragie.

RHUBARBE OFFICINALE. *Rheum officinalis.*

Purgative avec action sur la sécrétion biliaire. Tonique et vermifuge. Utiliser la racine.

Dose : Pour action sur le foie, l'estomac : 2 ou 3 gr.

par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. 2 tasses par jour.

Comme purgatif : 10 à 12 gr. pour 1/4 de litre d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Prendre une seule fois, un matin à jeun.

ROBINIER. *Robinia pseudo-acacia* (Acacia).

Les fleurs sont toniques, émollientes et calmantes. Les feuilles stimulent le foie.

Dose : *Fleurs :* Une cuiller à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Une tasse avant chaque repas.

Feuilles : Une cuiller à soupe dans un bol d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Boire le matin, à jeun.

ROMARIN. *Rosmarinus officinalis.*

On utilise feuilles et fleurs dans l'asthme, les troubles gastriques avec gaz, la coqueluche, les règles difficiles, l'insomnie, la faiblesse générale ou nerveuse, la migraine. Elles augmentent la sécrétion biliaire et sont efficaces dans les engorgements des viscères abdominaux et du foie, les ictères par obstruction.

Usage interne : *Feuilles* ou *fleurs :* Une cuiller à dessert par tasse d'eau bouillante ; infuser 10 minutes. Une tasse avant ou après chaque repas.

Usage externe : Une bonne poignée par litre d'eau. Bouillir 10 minutes. En compresses très chaudes dans les rhumatismes articulaires.

Bains fortifiants surtout pour les enfants.

RONCE. *Rubus fructicosus* (Mûrier des haies).

Les fruits sont astringents, recommandés dans les maux de gorge, la diarrhée et l'entérite.

Les feuilles ont la même propriété et sont, de plus, conseillées en cas d'hématurie et de pertes blanches, de rhumatismes goutteux, d'acide urique, de cystite et de fièvre éruptive.

Usage interne : *Feuilles ou fruits :* 1 cuiller à soupe par tasse. Bouillir 2 minutes, infuser 10 ; trois tasses par jour entre les repas.

Usage externe : Une poignée de feuilles dans un litre d'eau. Bouillir 15 minutes. Laisser refroidir. Ajouter 2 ou 3 cuillers à soupe de miel. Pour gargarismes et bains de bouche.

ROSE ROUGE. *Rosa gallica* (Rose de Provins).

Cette rose rouge, absorbée en grande quantité peut guérir de la tuberculose pulmonaire avec lésions. Elle est encore recommandée en cas d'hémorragies, de diarrhée et de pertes blanches ou sanguines.

Usage interne : 8 à 15 gr. de fleurs pour un litre d'eau bouillante. Infuser quelques minutes. Une tasse avant les repas, 3 fois par jour. Pour une action plus efficace, manger directement les pétales écrasés, avec du miel.

Usage externe : 2 ou 3 pincées de pétales dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes.

En lavages d'yeux, lavements dans la diarrhée, injections contre les pertes, lotions et compresses sur les ulcères. Ajouter du miel et utiliser en bains de bouche en cas d'aphtes ou inflammations de la bouche et de la gorge. On utilise les pétales frais sur les yeux. Mettre le soir, garder la nuit.

SALICAIRE. *Lythrum salicaria.*

Employée contre l'inflammation de l'estomac et de l'intestin, la dysenterie bacillaire, les pertes blanches, les crachements de sang. Utilisée aussi en cas de prurit de la vulve, d'ulcères variqueux, d'eczéma. Resserre les tissus.

Usage interne : Une poignée par litre d'eau bouillante. Infuser 20 minutes. Boire en deux jours, entre les repas.

Usage externe : Même dose. Bouillir 2 minutes, infuser 20.

En injections, lavages et lavements.

SALSEPAREILLE. *Smilax* (Liseron piquant).

Dépurative, diurétique et sudorifique. Conseillée dans le cas de vices du sang, maladies de la peau, rhumatismes.

Dose : Une ou deux poignées par litre. Bouillir 2 minutes, infuser 10. Une tasse avant chaque repas, 3 fois par jour.

En cas d'eczéma prendre, en plus, le matin, une cuiller à café de racine moulue, mélangée avec du miel.

SANICLE. *Sanicula europœa* (Herbe de St-Laurent).

Employée contre les hémorragies internes, l'hématurie, la diarrhée, les pertes blanches. Elle est tonique, astringente et sudorifique.

Usage interne : Une cuiller à dessert dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Trois tasses par jour, entre les repas.

Usage externe : 10 gr. par litre d'eau. Bouillir 10 minutes. En injection dans la métrite.

SAPIN. *Abies pectinate.*

Les bourgeons sont utilisés dans les affections des bronches ainsi que dans celles de la vessie.

Usage interne : Une cuiller à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Trois ou quatre tasses par jour.

Usage externe : Une bonne poignée par litre d'eau. Bouillir. En inhalations, gargarismes, injections, lavages.

SAPONAIRE. *Saponaria officinalis* (Herbe à foulon).

C'est un détersif très actif, à utiliser dans les arthrites, le rhumatisme chronique, la syphilis. Recommandée aussi en cas de maladies de la peau, la lèpre, les dartres, les ulcères cancéreux, le lymphatisme. Agit sur le foie et la rate et est vermifuge.

Usage interne : Une cuiller à dessert de feuilles ou racines coupées dans une tasse d'eau bouillante. Bouillir

encore 2 minutes. Passer immédiatement. Une tasse avant chaque repas, trois fois par jour.

USAGE EXTERNE : Une bonne poignée par litre d'eau. Bouillir 10 minutes. En gargarismes dans toutes les angines.

Les sommités fleuries s'appliquent sur les dartres et affections eczémateuses, le zona, l'herpès et peuvent être utilisées comme savon.

SAUGE. *Salvia officinalis.*

Les feuilles et les fleurs sont diurétiques, apéritives et toniques. Recommandées en cas de névralgies, de troubles gastriques, nerveux ou circulatoires, de stérilité, de neurasthénie, et surtout dans les troubles glandulaires, notamment ceux se traduisant par bouffées de chaleur, bourdonnement d'oreille, etc.

A conseiller contre les sueurs profuses des tuberculeux. En d'autres cas, elles sont sudorofiques. Stimulent les fonctions rénales et réduisent les troubles de la ménopause. Prises régulièrement un mois avant l'accouchement, en réduisent considérablement les douleurs.

USAGE INTERNE : Une cuiller à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Deux ou trois tasses par jour.

USAGE EXTERNE : Une poignée par litre d'eau. Bouillir 10 minutes. En bains de bouche pour cicatriser les ulcérations de la bouche et des gencives ainsi que les aphtes. En injections contre les pertes blanches. En compresses sur les ulcères variqueux.

SAULE BLANC. *Salix alba.*

Feuilles et chatons sont calmants des organes génitaux et aident à résoudre les calculs biliaires. On les emploie en cas de douleurs des organes génitaux, d'excitation, d'insomnie, d'angoisse.

L'écorce est recommandée dans le rhumatisme, l'hyperchlorhydrie et la faiblesse intestinale.

DOSE : *Chatons* ou *feuilles :* une cuiller à dessert par tasse d'eau bouillante, infuser 10 minutes.

Ecorce : même dose. Bouillir 2 minutes, infuser 10.

Pour le tout : trois tasses par jour, entre ou avant les repas.

SCABIEUSE. *Scabiosa succisa.*

Fleurs et feuilles sont utilisées en cas de maladies de la peau, de pertes blanches ou sanguines, comme expectorantes au début des affections des voies respiratoires, dans la grippe. Augmentent les sécrétions salivaires.

USAGE INTERNE : Une cuiller à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Trois tasses par jour, entre les repas.

USAGE EXTERNE : Une bonne poignée par litre d'eau, bouillir 10 minutes.

En compresses, lavages en cas de maladies de la peau (gale, teigne, etc.).

SCEAU DE SALOMON. *Polyonatum vulgari.*

Résolutif, détersif.

USAGE EXTERNE : La racine, cuite sans eau et réduite en pâte fait mûrir panaris, abcès, anthrax, etc.

Cataplasmes de feuilles sur les hernies pour les réduire.

SENE. *Cassia acutifolia.*

Laxatif, allant des effets les plus doux (follicules) aux plus actifs (folioles). Ne jamais faire bouillir afin d'éviter les coliques.

USAGE INTERNE : *Pour les enfants,* un follicule par année d'âge (augmenter la dose, si effet insuffisant) dans une tasse d'eau *froide ;* laisser macérer la nuit et donner le lendemain matin, après avoir tiédi. *Pour les adultes,* cinq, dix (ou plus) follicules, si les intestins sont fragiles. Dans les autres cas, employer les folioles à la dose moyenne d'une cuiller à café par tasse, seuls ou en incorporation à un mélange laxatif (les folioles étant ajoutés lorsque la préparation est retirée du feu et ne bout plus).

SENEÇON JACOBEE. *Senecio jacobea.*

Fait revenir les règles arrêtées à la suite d'un refroidissement. Favorise toujours la menstruation et en calme les douleurs. Calme l'excitation nerveuse.

C'est un expectorant, utile dans la bronchite et les rhumes. S'emploie aussi en cas de diarrhée, dysenterie.

USAGE INTERNE : Associé avec des graines de persil, le séneçon est encore plus actif. Dans un litre d'eau, mettre 25 gr. de séneçon jacobée et 10 gr. de semences de persil commun. Bouillir quelques minutes. 2 à 3 tasses par jour, entre les repas.

USAGE EXTERNE : Même dose (sans semences de persil) comme gargarisme dans les maux de gorge.

SERPOLET : *Voir* « THYM ».

SOLIDAGO. *Solidago virga aurea* (Verge d'Or).

La plante est employée dans toutes les affections des voies urinaires, la cystite, le colibacille, les calculs, la néphrite. Egalement en cas d'hydropisie, albuminurie, entérite muco-membraneuse, entérocolites, diarrhée des tuberculeux et entérite des nourrissons au cours de la dentition.

USAGE INTERNE : *Adultes* : Une poignée de plante coupée dans un litre d'eau. Bouillir 2 minutes, infuser 10. Boire en un ou deux jours. — *Enfants :* 50 gr. de sommités fleuries, 1/2 litre d'eau, 750 gr. de sucre de canne. Bouillir la plante dans l'eau pendant 10 minutes. Macérer 12 heures. Passer et ajouter le sucre. Donner par cuiller.

SOUCI. *Calendula officinalis.*

Agit contre l'engorgement du foie et est utile en cas de menstruations difficiles ou douloureuses avec dépression nerveuse et anémie. Il est dépuratif du sang, sudorifique et, à la fois, calmant et stimulant. Augmente le volume des urines.

USAGE INTERNE : Une cuiller à dessert de fleurs dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Une tasse

avant chaque repas. Concentrer un peu plus pour l'utilisation en cas de maladies nerveuses.

Usage externe : Une ou deux poignées de fleurs dans un litre d'eau. Bouillir 10 minutes. Bains et compresses pour plaies, brûlures, engelures ulcérées.

SUREAU. *Sambucus nigra.*

Purgatives, les baies sont utilisées aussi dans le rhumatisme et les névralgies.

La seconde écorce (partie interne de l'écorce), diurétique et légèrement laxative, est recommandée en cas de goutte, rhumatisme, hydropisie, néphrite.

Sudorifiques et diurétiques les fleurs agissent activement lors de rhumes, bronchites, rhumatisme, rougeole, scarlatine et toutes fièvres éruptives ; elles accroissent la sécrétion lactée. En cure prolongée, c'est le remède « spécifique » de toutes les formes de tuberculose et des états prétuberculeux.

Usage interne : Presser les fruits pour en extraire le suc. En prendre 20 à 30 gr. dans la matinée.

Seconde écorce : 2 poignées par litre d'eau. Bouillir pour réduire de moitié. Boire dans la journée.

Fleurs : une poignée par litre d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Boire à volonté.

Usage externe : Deux ou trois poignées de fleurs dans un litre d'eau bouillante ; infuser 10 minutes. En compresses adoucissantes. En bains chauds en cas d'engelures.

TANAISIE. *Tanacetum vulgare* (Herbe aux vers).

Les sommités fleuries sont employées en cas de vers (surtout oxyures et ascaris), de pertes blanches, de langueur générale. Elles sont toniques et facilitent les menstruations.

Usage interne : Une cuiller à dessert dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Une tasse le matin à jeun.

USAGE EXTERNE : Une poignée dans un litre d'eau salée (4 cuillers à soupe de sel marin). Bouillir et infuser 10 minutes.

Lavements ou compresses chaudes sur le ventre, contre les vers. En lavages des ulcères et compresses chaudes en cas d'entorses ou contusions.

THUYA. *Tuya officinalis.*

Diurétique léger et sédatif urinaire rendant l'urine moins irritante. Recommandé dans l'hypertrophie de la prostate, la cystite et dans l'incontinence d'urine avec congestion du bas-ventre.

DOSE : 1 à 2 gr. de feuilles ou écorce coupée par demi-litre d'eau. Bouillir 2 minutes, infuser 10. Boire en 24 h.

THYM. *Thymus vulgaris.*

Le meilleur remède du rhume de cerveau. En boire, alors, 5 à 6 tasses par jour. On peut aussi en faire des lavages du nez. En cas de toux, ajouter une pincée d'agar-agar par tasse (bouillir un peu).

Le thym est également un tonique des voies digestives ; il en chasse les gaz et empêche les fermentations putrides.

La décoction concentrée de thym est excellente pour le cuir chevelu, elle le tonifie, met entrave à la chute des cheveux et en favorise la repousse.

L'infusion de thym remplace avantageusement café et thé aux petits déjeuners et goûters. Elle est d'un goût très agréable.

Il faut une branche par tasse d'eau ; faire donner un bouillon, puis infuser 10 minutes. Sucrer au miel, de préférence.

TILLEUL. *Tilia europœa.*

Calmant des affections nerveuses, du cœur, de la tête, de l'estomac. Utile aussi dans l'artério-sclérose, l'insomnie, les spasmes et l'indigestion. Fluidifie le sang.

DOSE : Une cuiller à dessert de fleurs dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Deux à quatre tasses par jour.

TORMENTILLE. *Tormentilla erecta.*

Remède de la tuberculose grâce à son tannin. Conseillée dans la faiblesse des tissus, les écoulements muqueux, les pertes blanches ou sanguines, les diarrhées rebelles et la dysenterie, les néphrites, les métrites.

USAGE INTERNE : 15 à 30 gr. par litre d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Boire en deux jours.

USAGE EXTERNE : Une ou deux poignées dans un litre d'eau. Bouillir 10 minutes. En compresses, injections contre les pertes, lavements en cas de diarrhée.

TUSSILAGE. *Tussilago farfara* (Pas d'âne).

Pectorales, les fleurs sont utilisées dans les affections respiratoires, le rhume, la bronchite, les suites de grippe, l'asthme. Racines et feuilles sont sudorifiques et résolutives.

USAGE INTERNE : *Fleurs :* Une cuiller à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. 3 à 4 tasses par jour, entre les repas.

Feuilles et racines coupées : 20 à 30 gr. par litre d'eau. Bouillir 2 minutes, infuser 10. Trois tasses par jour entre les repas.

USAGE EXTERNE : Faire brûler feuilles et fleurs dans la pièce où il y a un asthmatique, en période de crise.

ULMAIRE. *Spirœa ulmaria* (Reine des prés).

Diurétique employé dans l'hydropisie, les rhumatismes, les troubles cardiaques, les calculs urinaires. C'est un tonique du cœur et de l'estomac, un calmant des douleurs névralgiques et un somnifère. Recommandé en cas d'insuffisance hépatique et de cellulite.

USAGE INTERNE : 3 ou 4 feuilles fraîches ou une cuiller

à dessert de feuilles sèches coupées, dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. 3 à 5 tasses par jour.

USAGE EXTERNE : Feuilles fraîches sur coupures, brûlures, ulcères. Deux poignées de feuilles dans un litre d'eau. Bouillir 1/4 d'heure. En applications très chaudes sur les douleurs rhumatismales. En compresses sur les plaies et ulcères.

VALERIANE. *Valeriana officinalis* (Herbe aux chats).

La racine est calmante, on l'emploie dans les états nerveux, les palpitations, l'asthme nerveux, les spasmes de l'estomac, l'hystérie et l'épilepsie, les insomnies, la neurasthénie et la tachycardie. Utilisée dans le diabète maigre.

USAGE INTERNE : Mettre 100 gr. de racine dans un litre d'eau tiède. Macérer 12 heures. Deux ou trois tasses par jour, entre les repas.

USAGE EXTERNE : Mêmes dose et préparation. En compresses, injections et lavements calmants.

VARECH VESICULEUX. *Fucus vesiculosus.*

Remède de l'obésité résultant d'un déséquilibre glandulaire, utilisé dans l'adénite, le goître, la cellulite, la goutte, le lymphatisme.

USAGE INTERNE : Une cuiller à café par tasse. Bouillir 5 minutes. Deux à quatre tasses par jour, avant ou entre les repas.

Dans le cas d'obésité, ajouter à chaque tasse, une cuiller à café de bourdaine et une pincée d'anis vert.

USAGE EXTERNE : Cataplasme de son et fucus sur les amas graisseux ou cellulitiques, le goître, les enflures ganglionnaires.

Macérer à l'eau tiède pour bains des enfants rachitiques ou en cas d'insuffisance glandulaire.

VELAR. *Erysimum officinal* (Herbe aux chantres).

Utilisé dans tous les maux de gorge, l'enrouement, l'inflammation du larynx, la sécheresse de la gorge. Calmant

des douleurs et des coliques hépatiques. Tonique et expectorant.

DOSE : *Sommités fleuries :* une cuiller à dessert par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Trois à cinq tasses par jour, entre les repas.

Sirop : une poignée de fleurs, une de feuilles, 10 gr. de réglisse, un litre d'eau. Bouillir pour réduire aux 2/3. Passer et laisser refroidir. Ajouter 200 gr. de miel ou 250 gr. de sucre de canne. Mettre au bain-marie bouillant pour réduire jusqu'à la consistance de sirop.

Prendre par cuillerées dans la journée.

VERGERETTE DU CANADA. *Erigeron Canadensis* (Fausse camomille).

Employée dans le rhumatisme, le lumbago, l'hydropisie, la cystite, l'albuminurie, la diarrhée et la dysenterie, les pertes blanches ou sanguines, les néphrites.

DOSE : Une cuiller à dessert de la plante coupée dans une tasse d'eau. Bouillir 2 minutes, infuser 10. Trois tasses par jour entre les repas.

VERONIQUE. *Veronica officinalis* (Thé d'Europe).

Elle est tonique, digestive, expectorante et légèrement diurétique. Recommandée en cas de troubles ou engorgement du foie, d'affections pulmonaires (tuberculose comprise), de migraine, d'indigestions, de sang dans les urines ou les crachats, d'aérophagie.

USAGE INTERNE : Une cuiller à dessert par tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Deux ou trois tasses par jour.

USAGE EXTERNE: Une bonne poignée dans un litre d'eau. Bouillir 10 minutes. Lavages et pansements des ulcères, dartres, plaies, etc.

VERVEINE. *Verbana officinalis*.

Ses propriétés sont multiples et on peut l'employer dans tous les cas sans qu'il en résulte de désagréments.

Amère, digestive pour l'estomac. Expectorante pour les bronches. Résolutive dans la cellulite dont elle calme les douleurs. Elle est encore antirhumatismale et antispasmodique. Un peu astringente aussi.

USAGE INTERNE : Une cuiller à dessert par tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. 2 ou 3 tasses par jour.

USAGE EXTERNE : Une poignée par litre d'eau. Bouillir 10 minutes. En compresses chaudes sur coups, foulures, entorses, douleurs névralgiques, points de côté.

VIGNE. *Vitis vinifera.*

Les feuilles de la vigne rouge, de la variété dite « teinturier » constituent le remède courant des troubles de la ménopause. Elles agissent efficacement sur la circulation du sang et peuvent même maîtriser les hémorragies utérines.

Associées à la bourdaine et au varech vésiculeux (parties égales) elles sont efficaces contre l'obésité et la cellulite.

USAGE INTERNE : Une cuiller à soupe par tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. Deux à quatre tasses par jour.

USAGE EXTERNE : Trois poignées dans un litre d'eau. Bouillir 1/4 d'heure et ajouter à l'eau d'un bain de pieds ou de mains. Bains de 10 à 15 minutes pour activer et favoriser la menstruation.

VIOLETTE. *Viala odorata.*

On utilise les fleurs dans les rhumes et bronchites grippales. Elles sont recommandées pour hâter la cicatrisation des ulcères gastriques ou duodénaux. Sudorifiques et légèrement laxatives, elles sont encore calmantes et émollientes.

USAGE INTERNE : Une cuiller à dessert par tasse d'eau. Bouillir. Infuser 10 minutes. Deux à quatre tasses par jour entre les repas.

Quelques formules de tisanes composées et recettes diverses

EMBARRAS GASTRIQUE

Bourdaine, écorce	20 gr.
Angélique, racines	25 gr.
Sauge, feuilles	25 gr.
Mauve, fleurs	25 gr.
Lin, graines	25 gr.

Bien mélanger les plantes. Une bonne cuillerée à soupe du mélange par tasse. Bouillir 3 min. et infuser 10 min. Si l'on veut sucrer, le faire avec du miel. Boire une ou deux tasses par jour, à jeun ou au coucher.

CONSTIPATION

Ortie piquante, racines	20 gr.
Douce amère, tige	20 gr.
Mauve, fleurs	20 gr.
Cassis, feuilles	20 gr.
Tilleul, fleurs	20 gr.
Bourdaine, écorce	25 gr.
Chicorée sauvage, feuilles	20 gr.
Rhubarbe, rhizome	10 gr.

Hacher les racines très finement.

Bien mélanger le tout. Une bonne cuillerée à soupe par tasse. Faire bouillir 2 min. Ensuite, ajouter *une cuillerée à café de séné,* ou 5 à 10 follicules de séné.

Laisser le tout infuser 10 minutes. Boire une bonne tasse le soir en se couchant. On peut ajouter du miel.

FOIE (INSUFFISANCE)

Aspérule odorante, som. fl.	30 gr.
Romarin, sommités fleuries	30 gr.
Caille-lait, som. fl.	30 gr.
Prêle	30 gr.
Réglisse, racines	30 gr.
Souci, som. fl.	20 gr.
Menthe, feuilles	20 gr.

2 cuill. à soupe par tasse, en infusion, 20 minutes. Une tasse après les repas de midi et du soir. Sucrer au miel.

3 *semaines par mois.*

REINS — VESSIE

Busserole, feuilles	40 gr.
Prêle, plante	20 gr.
Pariétaire, plante	20 gr.
Frêne, feuilles	20 gr.
Cassis, feuilles	20 gr.
Réglisse, racines	20 gr.
Menthe, feuilles	20 gr.
Bourdaine, écorce	10 gr.

Bien mélanger le tout. 3 cuil. à soupe du mélange dans 1/2 litre d'eau. Faire bouillir pendant quelques min. et laisser infuser 10 min. Boire pendant les repas ou à volonté dans le courant de la journée.

DIGESTION DIFFICILE — BALLONNEMENTS

Fenouil	15 gr.
Carvi	10 gr.
Coriandre	15 gr.
Angélique	15 gr.
Anis vert	15 gr.
Cumin	70 gr.

Mélanger le tout. 1 cuil. à café pour une tasse. Faire bouillir 2 min. et infuser 10 min. Une tasse après les repas du midi et du soir. Sucrer avec du miel.

FOIE (ENGORGEMENT)

Centaurée, sommités fleuries ..	10 gr.
Aspérule odorante	30 gr.
Réglisse, racines	30 gr.
Artichaut, feuilles	20 gr.
Souci, fleurs	10 gr.
Cassis, feuilles	10 gr.
Prêle, plante	10 gr.
Busserole, feuilles	10 gr.
Romarin, som. fl.	10 gr.
Caille-lait, som. fl.	10 gr.

Bien mélanger le tout. Une *bonne* cuillerée à soupe pour une tasse. Faire bouillir pendant 2 min. et infuser 10 minutes. Boire une tasse 1/4 d'heure *avant* chaque repas.

CIRCULATION DU SANG

Vigne rouge, feuilles	60 gr.
Prêle	10 gr.
Noyer, feuilles	10 gr.
Réglisse, racines	15 gr.
Bourdaine, écorce	25 gr.
Chiendent, rhizome	15 gr.
Hysope, som. fl.	10 gr.

Bien mélanger le tout. Mettre 2 à 3 cuill. à soupe pour un demi-litre d'eau. Faire bouillir pendant quelques minutes. Boire à volonté dans la journée ou aux repas.

DEPURATION DU SANG

Bourdaine, écorce	30 gr.
Millepertuis, sommités	20 gr.
Saponaire	20 gr.
Garance, racines	15 gr.
Réglisse, racines	15 gr.
Salsepareille	10 gr.
Prêle, plante	10 gr.
Serpolet, som.	10 gr.
Séné, folioles	10 gr.
Bourrache, feuilles	10 gr.

Bien mélanger le tout. Mettre de 1 à 2 cuill. à soupe pour 1 tasse. Faire bouillir pendant 5 min. et infuser 15 min. Boire 1 tasse, 1/4 d'heure avant les 2 repas principaux.

TROUBLES GLANDULAIRES

Millefeuille, sommités fleuries..	30 gr.
Balsamite odorante som. fl.	20 gr.
Ache, racines coupées	10 gr.
Acore, racines coupées	10 gr.
Angélique, semences	10 gr.
Absinthe, feuilles	10 gr.
Armoise	30 gr.
Bourdaine concassée	30 gr.
Cataire, som. fl.	20 gr.
Souci, fleurs	10 gr.

2 cuillerées à soupe du mélange pour une tasse d'eau. Faire infuser dans l'eau bouillante pendant 15 minutes. Boire 2 tasses à thé par jour, entre les repas.

RHUMATISMES — CALCULS

Mettre 30 gr. d'*Aubier de tilleul sauvage* dans 1 litre d'eau. Faire bouillir jusqu'à réduction aux 3/4.

Boire en 1 ou 2 jours au moment des crises et pendant 10 jours. On peut répéter la cure pendant 10 jours les mois suivants.

NERVOSITE — INSOMNIE

Aspérule odorante, sommités ..	20 gr.
Calament, plante	20 gr.
Menthe poivrée, feuilles	20 gr.
Mélisse, feuilles	20 gr.
Serpolet	20 gr.
Valériane, racine	20 gr.
Aubépine, fleurs	10 gr.
Passiflore, feuilles	10 gr.

Deux cuill. à soupe par tasse d'eau. Bouillir 2 min. Infuser 5 min. Deux tasses dans la journée entre les repas et le soir au coucher, pendant 8 jours consécutifs, ou un jour sur deux.

DIABETE — AMAIGRISSEMENT

Faire bouillir à feu lent, une bonne cuillerée à soupe de *semences de fenugrec* dans deux tasses d'eau. Réduire à une tasse.

Prendre le matin à jeun pendant neuf jours ; arrêter sept jours ; reprendre pendant neuf jours, et ainsi de suite pendant un mois ou deux.

ANEMIE — DEMINERALISATION.

Germandrée, sommités fleuries..	15 gr.
Lavande	20 gr.
Lamier blanc	25 gr.
Centaurée petite, som. fl.	25 gr.
Romarin, som. fl.	25 gr.
Ache, racine concass.	20 gr.
Aunée	20 gr.
Houblon, cônes	15 gr.
Prêle	25 gr.

Bien mélanger le tout. Prendre une bonne cuiller à soupe par tasse à thé d'eau bouillante, laisser bouillir 5 minutes. Une tasse au cours de chaque repas ou un peu avant.

POUR LA TOUX.

Dans un récipient creux, ou mieux, sur une gaze tendue au-dessus d'un récipient creux, placer une couche de rondelles de raifort ou de radis noir, une couche de sucre de canne, puis une autre couche de rondelles et une de sucre. Recueillir le sirop qui s'écoule et prendre ou faire prendre par cuillerées, à volonté. A défaut de raifort ou radis, on utilisera navets et oignons.

TOUX NERVEUSE, COQUELUCHE.

Absinthe marine	5 gr.
Arnica, fleurs	5 gr.
Coquelicot, fleurs	15 gr.
Douce amère coupée	15 gr.
Gui	15 gr.
Narcisse, fleurs	15 gr.
Pêcher, fleurs	15 gr.
Pivoine, pétales	10 gr.
Solidago, somm. fleuries	15 gr.
Valériane, racines	15 gr.

Une petite tasse toutes les trois heures.

2 à 5 ans : une cuiller à café par tasse d'eau bouillante. Infuser 5 minutes.

5 à 10 ans : une cuiller à dessert par tasse.

Adultes : une cuiller à soupe par tasse.

ASTHME.

Carex, racines coupées	30 gr.
Aunée, racines	30 gr.
Genêts fleuris	10 gr.
Pariétaire, feuilles	30 gr.
Solidago, som. fl.	5 gr.
Verveine odorante, feuilles	15 gr.
Valériane, racines coup.	15 gr.

Une cuillerée à soupe pour une tasse à thé. Faire bouillir et infuser. Deux ou trois tasses loin des repas.

CŒUR FAIBLE, ANGINE DE POITRINE.

Vigne rouge, feuilles	25 gr.
Bourse à Pasteur	20 gr.
Gui, feuilles	20 gr.
Pissenlit, rac. coup.	15 gr.
Gratteron, feuilles	15 gr.
Epine vinette, écorces	15 gr.
Germandrée, som. fl.	10 gr.
Aubépine, fleurs	5 gr.
Muguet	5 gr.

Hacher finement racines et herbes, bien mélanger le tout. Trois cuillers à soupe pour 1/2 litre d'eau. Faire chauffer jusqu'à ébullition quelques minutes, laisser macérer toute la nuit. Le matin passer, boire dans la journée ; on peut ajouter du miel.

POUR DIGERER ET BIEN DORMIR.

Oranger, feuilles	20 gr.
Verveine	15 gr.
Anis vert	15 gr.
Mélisse, feuilles	15 gr.
Menthe sauvage	15 gr.
Oranger, boutons	5 gr.
Tilleul, fleurs	10 gr.

Bien mélanger le tout. Prendre 2 cuillers à soupe par tasse. Amener à l'ébullition et laisser infuser 10 minutes. Une tasse après le repas du soir.

DIARRHEE, DYSENTERIE.

Airelles, baies	30 gr.
Benoite, somm. fleur	30 gr.
Coings, pépins	15 gr.
Menthe, somm. fl.	10 gr.
Mélisse, feuilles	10 gr.
Renouée, racines	30 gr.
Salicaire, sommités	30 gr.

Faire bouillir le tout dans 1 litre 1/2 d'eau, ou 2 cuillers à soupe par tasse, pendant 10 minutes à feu doux.

Laisser infuser, passer en pressant. Prendre 1 tasse toutes les trois heures ou 2 à 3 tasses par jour selon le cas.

HYPERTENSION.

Sauge, feuilles	25 gr.
Chiendent, rhizome	15 gr.
Réglisse, racines	15 gr.
Bourdaine, écorce	25 gr.
Vigne rouge, feuilles	35 gr.
Prêle, plante	10 gr.
Olivier, feuilles	10 gr.
Hysope, somm. fl.	10 gr.

Deux à trois cuillerées à soupe du mélange pour un demi-litre d'eau.

Faire bouillir pendant quelques minutes et laisser infuser 15 minutes. Prendre à volonté dans la journée et pendant les repas.

MALADIES NERVEUSES.

Angélique, semences	10 gr.
Olivier, feuilles	10 gr.
Oranger, feuilles	10 gr.
Aubépine, fleurs	10 gr
Balsamite, sommités fl.	10 gr.
Narcisse des prés, fleurs	10 gr.
Origan marjolaine, som. fl.	10 gr.
Valériane, racines coupées	30 gr.

Hacher finement et bien mélanger le tout.

Adultes : 3 cuillers à soupe par tasse à thé.

Enfants de 5 à 10 ans : 1 cuiller à soupe par tasse à thé.

Enfants en dessous de 5 ans : 1 cuiller à café par tasse à thé.

Infuser 5 minutes, sucrer avec du miel. Trois tasses par jour entre les repas.

TISANE AMAIGRISSANTE.

Dans un litre d'eau, bouillir 5 minutes :
10 gr. de Fucus vesiculosus,
20 gr. de Cascara Sagrada,
5 gr. de semences d'anis vert.
Boire en deux jours. Une fois par semaine.

ANGINE, AMYGDALITE, LARYNGITE.

TISANE

Aigremoine, somm. fleuries	30 gr.
Bouillon blanc, fleurs	10 gr.
Coquelicots, fleurs	10 gr.
Vélar, somm.	30 gr.
Lierre terrestre	30 gr.
Mauve, fleurs	10 gr.
Tussilage, fleurs	10 gr.

30 gr. par litre d'eau bouillante ; infuser 5 minutes ; sucrer avec miel. Prendre par tasse dans la journée.

GARGARISME

Aigremoine	10 gr.
Cassis, feuilles	10 gr.
Guimauve, racine	30 gr.
Eucalyptus, feuilles	10 gr.
Ronces, boutons ou feuilles	10 gr.
Vélar, somm.	30 gr.
Vigne rouge, feuilles	30 gr.

Une poignée par litre d'eau bouillante, infuser 5 minutes et passer.

REMEDES DIVERS

AMELIORANT DE LA CIRCULATION DU SANG.

(Egalement vermifuge.)

Chaque soir mettre 1/2 à 3 gousses d'ail râpées dans un demi-verre d'eau chaude ; laisser macérer toute la nuit.

Au matin, passer et boire l'eau aillée.

Avec du lait, cela est plus efficace contre les oxyures.

REMEDE CONTRE LES VERS (Ténia, ascaride lombricoïde).

Piler 30 à 50 gr. de semences de courges ; mêler avec du miel ; avaler en trois fois, toutes les demi-heures, le matin à jeun. Une heure après prendre l'infusion suivante : une cuiller à soupe de bourdaine (écorces) et une de séné (follicules) dans une tasse d'eau ; bouillir et infuser 10 minutes. Se présenter sur un vase contenant de l'eau tiède jusqu'aux trois quarts. Si la tête n'est pas venue, attendre 2 mois avant de recommencer, en remplaçant semences de courge et miel par 50 à 60 gr. d'écorce de grenadier bouillie dans 750 gr. d'eau. Réduire à 500 gr.

CONTRE LES VERS (Oxyures, ascaris).

Mousse de Corse	10 gr.
Anis vert	20 gr.
Menthe, feuilles	20 gr.
Thym, som. fleuries	10 gr.
Tanaisie, fleurs	10 gr.
Absinthe, som. fleuries	10 gr.
Fougère mâle, rhizome	10 gr.
Santoline, semences	2 gr.

Bien mélanger. 1 cuiller à café par tasse à thé en infusion de 10 minutes. *Enfants :* une tasse le soir au coucher, sucrée ou non. *Adultes :* 1 tasse matin et soir.

8 jours nouvelle lune et repos.

8 jours pleine lune et repos.

VERMIFUGE SIROP.

Tanaisie	5 gr.
Absinthe	5 gr.
Camomille	5 gr.
Semen-contra	5 gr.

Mettre dans un demi-litre d'eau bouillante, infuser 12 heures. Passer sur un linge fin et mélanger à 500 gr. de miel. Une cuiller à café, à dessert ou à soupe, selon l'âge, matin et soir.

PETIT DEJEUNER LAXATIF.

Faire bouillir pendant quelques minutes une cuiller à café de bourdaine dans 1/4 de litre d'eau. Laisser refroidir un peu. Passer. Dans cette décoction faire tremper, toute une nuit, une vingtaine de pruneaux. Le lendemain matin, manger les pruneaux, boire le jus.

POUR ENTRETENIR LA SOUPLESSE DES ARTERES.

Feuilles de noyer .... 50 gr.

Une cuiller à soupe par tasse une demi-heure avant le repas.

Ulmaire .... 50 gr.

Une cuiller à soupe par tasse après le repas.

LOTION, DARTRES, ACNE.

Argentine, feuilles	50 gr.
Chêne, écorce	50 gr.
Camomille, fleurs	50 gr.
Scabieuse, somm. fleuries	50 gr.
Sauge, somm. fleuries	50 gr.
Verveine offic., somm. fleuries..	50 gr.

Trois poignées pour un litre d'eau ; bouillir un quart d'heure, lotionner chaque soir avant l'application d'argile ou d'eau boueuse.

CHUTE DES CHEVEUX.

Lotion avec racine de bardane, semences de capucine et thym. Une poignée de chaque dans un litre d'eau. Bouillir 1/4 d'heure.

Saupoudrage d'argile, si le cuir chevelu est gras (séborrhée).

CATAPLASMES ET COMPRESSES

COLIQUES (au moment des règles).

Feuilles de bouillon blanc cuites dans du lait. Appliquer bien chaud.

FIBROME (pour résoudre, s'il est non sanguin).

Une ou deux poignées de feuilles de lierre grimpant, deux poignées de son. Ajouter un peu d'eau. Cuire quelques minutes. Appliquer chaud. Garder toute la nuit. Renouveler chaque jour.

CATAPLASME ANTISPASMODIQUE
ET DECONGESTIONNANT

Prendre une certaine quantité de son (3 à 5 poignées) selon l'étendue à recouvrir par le cataplasme.

Hâcher 2 bonnes poignées de feuilles de lierre grimpant. Ajouter de l'eau et mêler le tout dans un récipient allant au feu. Faire cuire en remuant jusqu'à *élimination totale d'eau* (5 à 10 min.). Sur une mousseline étaler une couche de 2 cm d'épaisseur, bien plus large que la partie malade. Replier la mousseline et appliquer bien chaud, mais non brûlant. Bander et laisser en place 2 heures ou plus.

SINAPISME.

Tremper une mousseline dans de l'eau tiède. Essorer un peu et étaler sur une table. Saupoudrer de farine de moutarde sur une étendue correspondant à la surface à couvrir. (Pour un « enveloppement » il faut entourer tout le thorax.) Replier la mousseline et mettre en place. Garder une dizaine de minutes à partir du moment où est ressentie une sensation de picotements (15 minutes au total, environ).

FRICTION REVULSIVE (Rhumatismes, névrites, lumbago, bronchite, etc.).

Deux parties d'huile (camphrée ou non) ou d'eau argileuse et une partie d'ail râpé finement. Bien mélanger.

OBESITE, CELLULITE, GOITRE.

Cataplasmes de varech vésiculeux et son. Cuire quel-

ques minutes dans de l'eau salée (sel marin). Laisser en place plusieurs heures.

CONGESTION CEREBRALE, MENINGITE.

Casque de feuilles de chou cru et placer les pieds jusqu'à la cheville dans 1 kg. 500 d'oignons crus, hachés. Laisser 10 heures en place.

ABCES, FURONCLES, PANARIS.

Cataplasme d'oignon cuit au four ou dans une casserole, avec très peu d'huile. Ecraser. Appliquer très chaud. Renouveler toutes les deux heures.

ABCES DENTAIRES.

Cataplasmes chauds avec des moitiés de figues cuites dans du lait. Appliquer sur la gencive. Garder une heure ou deux. Renouveler.

COLIQUES HEPATHIQUES (mettre à la ceinture).
COLIQUES NEPHRETIQUES (mettre sur les reins).
TOUTES DOULEURS.

Prendre une certaine quantité de son (2 à 5 poignées), selon l'étendue à recouvrir par le cataplasme.

Hacher 2 ou 3 feuilles de chou (rouge ou frisé vert, si possible) et 2 gros oignons. Ajouter de l'eau et mêler le tout dans un récipient allant au feu.

Faire cuire en remuant jusqu'à élimination totale de l'eau (5 à 10 minutes).

Sur une mousseline, étaler une couche de 2 cm. d'épaisseur, bien plus large que la partie malade. Replier la mousseline et appliquer bien chaud, mais non brûlant. Bander et laisser en place 2 heures ou plus. Peut être appliqué à n'importe quel moment. Ne sert qu'une fois.

RHUMATISMES, ARTHRITE, NEVRITES, SCIATIQUE.

Appliquer des feuilles de chou graissées à l'huile d'olive.

Ou encore des feuilles de chou crues ou chauffées au-dessus d'une source vive de chaleur. Avant l'emploi des feuilles de chou, couper la grosse côte et écraser au rouleau à pâtisserie.

ULCERES VARIQUEUX.

Feuilles de chou cru macérées 4 à 5 heures dans un mélange à parties égales d'eau et de jus de citron.

ULCERES DOULOUREUX.

Feuilles de chou macérées dans l'huile.

FOIE.

Avec de l'huile d'olive, masser toute la région du foie, doucement mais fermement, dans le sens des aiguilles d'une montre. Après quelques minutes de massage, appliquer des compresses humides bien chaudes (serviette trempée dans l'eau bouillante, puis essorée) pendant 20 à 30 minutes. Procéder ainsi 2 ou 3 fois par jour.

REINS ET VESSIE. Compresses chaudes.

Mauves, feuilles
Sauge, feuilles
Verveine odorante.
Une forte poignée de chaque.
Bouillir dans un litre d'eau.

COMPRESSES SUR DARTRES ET ACNE.

Bardane, feuilles	50 gr.
Bouleau, écorces	50 gr.
Mauve, feuilles	50 gr.
Sureau, grappes	50 gr.

3 poignées pour un litre d'eau ; bouillir un quart d'heure ; compresses chaudes 10 minutes par jour avant lotions d'eau argileuse.

LAVEMENTS

ENTERITE SECHE.

300 gr. de décoction de guimauve. Ajouter 50 gr. de miel et 50 gr. d'huile d'olives.

EMBARRAS GASTRIQUE.

Bouillon blanc	10 gr.
Guimauve, racine	30 gr.
Verveine concassée	10 gr.

Le tout dans un litre d'eau ; bouillir 10 minutes. Prendre tiède et conserver quelques minutes.

CONSTIPATION.

Eau	300 gr.
Racine de guimauve	10 gr.

Bouillir 15 minutes ; ajouter 50 gr. de miel.

INJECTIONS (sans pression)

PERTES.

— 4 cuillers à soupe d'argile en poudre. 1 litre d'eau fraîche.

— 60 gr. d'écorce de chêne. Un litre d'eau bouillante. Infuser 2 heures. Utiliser tiède.

— Une poignée de feuilles de noyer ou de plantain (plante entière). Deux litres d'eau. Bouillir un quart d'heure. Utiliser tiède.

RHUMES DE CERVEAU. SINUSITE.

Une ou deux fois par jour respirer de l'eau argileuse (une cuiller à café d'argile en poudre dans une petite tasse d'eau préparée à l'avance). Alterner avec une décoction de thym ou de l'eau salée (2 cuillers à soupe de sel marin par demi-litre d'eau).

Plonger le nez dans la tasse, une narine maintenue fermée avec le doigt. Aspirer doucement pour faire monter l'eau qui peut redescendre un peu par la gorge. Répéter 5 ou 6 fois par narine alternativement.

Une ou deux fois par jour, mettre quelques gouttes dans chaque narine : moitié jus de citron, moitié huile de table.

BAINS

BAIN COMPLET CHAUD (nervosité, faiblesse).

Mettre 1 kilo de son et 200 gr. de feuilles de noyer dans un sachet de mousseline. Faire bouillir le tout un quart d'heure dans 4 à 5 litres d'eau et ajouter à l'eau du bain.

Ce bain peut durer de 15 à 20 minutes et être suivi, si possible, d'un bain de siège de 5 minutes à 18°.

BAIN DE PIEDS OU DE MAINS (mauvaise circulation, règles insuffisantes).

Faire bouillir trois bonnes poignées de feuilles de vigne rouge dans 2 ou 3 litres d'eau, pendant 1/4 d'heure.

Ajouter ensuite de l'eau froide jusqu'à ce que la température de l'eau soit supportable.

Bain chaud de 10 à 15 minutes. Peut servir deux fois.

BAINS DE MAINS OU DE PIEDS (nervosité, faiblesse, engelures).

Faire bouillir pendant 15 minutes à feu lent dans une quantité d'eau, 2 ou 3 poignées de son et 1 ou 2 poignées de feuilles de noyer. Tremper les pieds, les mains, tant que l'eau est chaude, 10 à 15 m. environ. Peut servir deux fois.

OBESITE, INSUFFISANCE GLANDULAIRE, RACHITISME

Macérer 500 gr. de varech vésiculeux dans quelques litres d'eau chaude. Ajouter à l'eau du bain avec 500 gr. de sel marin.

PARALYSIE, FAIBLESSE MUSCULAIRE.

Bouillir 500 gr. de bruyère, ajouter à l'eau du bain.

RACHITISME, DEBILITE, FAIBLESSE OSSEUSE.

300 gr. de feuilles de noyer, bouillir un quart d'heure dans deux litres d'eau, ajouter à l'eau du bain dans laquelle on aura fait dissoudre deux kilos de gros sel marin.

OBESITE.

Bruyère, fleurs	50 gr.
Genièvre, baies	50 gr.
Saule, écorce	50 gr.
Ulmaire	50 gr.
Serpolet, somm. fleuries	50 gr.

Mettre 4 à 5 poignées du mélange dans un sachet ; bouillir dans deux litres d'eau, ajouter à l'eau du bain tiède. Deux bains par semaines.

ADENITE, RACHITISME, LYMPHATISME.

500 gr. de sauge bouillie un quart d'heure dans deux litres d'eau, ajouter à l'eau du bain complet chaud.

ANEMIE, DEBILITE.

Fleurs de sureau	50 gr.
Romarin	50 gr.
Sauge	50 gr.
Verveine	50 gr.

Bouillir 30 minutes, ajouter 200 gr. de sel marin.

BAIN CALMANT.

Tilleul, fleurs	50 gr.
Calament	50 gr.
Menthe, feuilles	50 gr.
Origan	50 gr.

Mettre 4 à 5 poignées du mélange dans un sac en étamine et plonger dans deux litres d'eau bouillante ; bouillir un quart d'heure ; ajouter à l'eau du bain.

RHUMATISMES.

200 gr. de chacune des plantes : sauge, thym, menthe. Mettre dans un sachet et bouillir un quart d'heure, ajouter la décoction à l'eau du bain.

Prendre ce bain à la température de 35-40 degrés afin de transpirer ; en sortant, faire une friction énergique avec les plantes. Ne pas s'essuyer, mettre un peignoir de bain ou s'envelopper dans une couverture et se reposer un quart d'heure.

ARTHRITE, RHUMATISME.

200 gr. de sauge, 200 gr. de serpolet, 200 gr. d'origan. Une poignée de chaque, bouillir un quart d'heure dans deux litres d'eau, ajouter à l'eau du bain.

FUMIGATIONS

POUR ECZEMA SUINTANT.

Lotions avec une infusion d'absinthe et géranium Robert. Quinze gr. de chaque plante dans un litre d'eau bouillante. Infuser 10 minutes.

NEVRITE, MAUX DE TETE.

Aspérule odorante, somm. fl. ...	50 gr.
Menthe, somm.	50 gr.
Thym, somm.	50 gr.
Verveine odorante, feuilles	50 gr.

Une forte poignée qu'on laissera bouillir dans la fumigation. Durée : 1/4 d'heure.

TOUX, BRONCHITE.

Eucalyptus (feuilles), menthe, origan marjolaine et thym : 30 gr. de chaque espèce.

Une forte poignée du mélange pour un litre d'eau bouillante.

Bouillir cinq minutes.

POUR VIVRE EN PAIX AVEC LES INSECTES

Ce qui les éloigne :

FOURMIS : Frotter les pieds des meubles ou le bas des troncs d'arbres avec de la craie blanche de façon à former un anneau que n'osent franchir les fourmis.
Mettre des citrons moisis dans les placards.
Les fourmis n'aiment pas non plus l'ail, et reculent devant un « cordon » d'ail pilé.

GUEPES et ABEILLES : Eviter les piqûres en se frottant les parties à protéger avec des feuilles de noyer, de raifort ou de tomate.

MITES : Lavande, menthe, sarriette.

MOUSTIQUES : Feuilles de tomates (en suspendre quelques chapelets).
Plante de basilic, pour protéger la pièce contre l'intrusion des insectes.
Pendre un bouquet de lavande à la tête du lit pour éloigner les moustiques.
PIQURES DE MOUSTIQUES. — Frotter la piqûre avec des feuilles de persil ou de poireau écrasées.

POUX : Lotions avec une décoction de fleurs d'arnica (5 à 10 gr. par litre d'eau. Bouillir 10 minutes). Poudre de semences de fusain.

PUCES : Tanaisie dans un matelas et niches des chiens.

PUNAISES : Feuilles de haricots (disséminer dans la literie).

Les maladies ou troubles divers et leurs remèdes

Le Seigneur a fait surgir de la terre les remèdes.
Ecclésiaste.

ABCÈS (Voir aussi à « Dépuratif du sang ») : Bouillon blanc. Sceau de salomon. Cataplasmes d'oignon, oignon de lis, feuilles de chou ou de bardane.

ABCÈS AUX GENCIVES : Une figue sèche cuite dans du lait. Couper en deux et appliquer bien chaud.

ABEILLES (Pour se protéger) : Frotter les parties découvertes avec des feuilles de noyer.

ACETONÉMIE (Voir à « Foie »).

ACNÉ (Voir à « Dépuratif du sang »).

ACCOUCHEMENT (Pour réduire les douleurs) : Sauge. Garance.

ACIDITÉ STOMACALE : Acore. Aunée. Gentiane. Houblon. Globulaire. Lichen d'Islande. Saule.

ACIDE URIQUE : Ronce.

ACNÉ : Pensée sauvage.

ADÉNITE ET ADÉNOPATHIES : Varech vésiculeux. Germandrée. Sauge.

ADIPOSE (Voir « Obésité »).

AÉROCOLIE (Voir « Fermentations Intestinales »).

AÉROPHAGIE : Véronique. Origan. Angélique.

ALBUMINE : Aubier de tilleul sauvage. Cosse de haricots. Genêt. Groseiller. Maïs. Ache. Herniaire. Prêle. Renouée. Solidago. Piloselle. Vergerette du Canada. Garance.

ALCOOLISME : Passiflore.

ALLAITEMENT (Voir « Lactation »).

ALOPÉCIE (Voir à « Cheveux »).

AMAIGRISSEMENT : Fenugrec.

AMÉNORRHÉE (Voir à « Règles »).

AMIBES : Myrtilles.

AMNÉSIE (Voir à « Asthénie nerveuse »).

AMYGDALITE AIGUE : Géranium Robert.

AMYOTROPHIE (Voir « Faiblesse musculaire »).

ANASARQUE (Voir « Hydropisie »).

ANÉMIE : Houblon. Lamier blanc. Gentiane. Petite centaurée. Aunée. Absinthe. Ményanthe. Ronce.

ANÉMIE DES TUBERCULEUX : Patience. Prêle.

ANGINE : Ronce. Bugrane. Berbéris. Coquelicot. Guimauve.

ANGINE HERPÉTIQUE : Géranium Robert. Saponaire.

ANGINE DE POITRINE (Voir aussi à « Cœur ») : Aubépine. Muguet.

ANGOISSES : Lotier corniculé. Saule. Aubépine.

ANNEXITE (Voir à « Métrite »).

ANORÉXIE : Lavande. Aunée. Houblon. Hysope. Bouleau. Saule.

ANTHRAX (Voir « Abcès » et « Dépuratifs du Sang »).

ANTI-ABORTIF (Pour éviter l'avortement) : Viburnum.

ANURIE (Voir à « Rétention d'urine » et « Diurétique »).

APÉRITIFS : Benoite. Absinthe. Pissenlit. Houblon. Marrube.

APHONIE : Vélar.

APHONIE (d'origine nerveuse) : Valériane.

APHTES : Rose de Provins. Néflier. Pépins de coings. Ronce. Basilic. Sauge. Troène. Bistorte.

ARTÉRITE (Voir à « Artério-sclérose » et « Dépuratifs du sang »).

ARTÉRIO-SCLÉROSE : Aubépine. Tilleul. Ulmaire. Gui. Fumeterre.

ARTHRITE (Voir à « Rhumatisme »).

ARYTHMIE : Marrube. Ulmaire. Liseron des haies. Infusion de « fils » de haricots verts.

ASCARIS, ASCARIDES LOMBRICOIDES et ASCARIDES VERMICULAIRES (Voir à « Vers »).

ASCITE (Voir à « Hydropisie »).

ASTHÉNIE NERVEUSE : Sauge. Thym. Basilic. Serpolet.

ASTHME : Narcisse des prés. Coquelicot. Gui. Hysope. Aristoloche. Millepertuis. Lavande. Romarin. Origan. Cochléaria.

ASTHME NERVEUX : Valériane. Anis. Angélique. Sariette des jardins.

ASTHME HUMIDE : Serpolet. Marrube. Mélitte.

ASYSTOLIE (Voir à « Cœur).

ATHÉROME (Voir à « Artério-sclérose » et « Circulation du sang »).

AZOTÉMIE (Voir « Urémie »).

BASEDOW (Maladie de) : Muguet.

BLENNORRHAGIE : Eucalyptus. Genièvre. Fraisier. Berce. Boldo. Bourse à Pasteur. Persicaire. Bruyère. Pin. Busserole.

BLÉPHARITE : Plantain. Mélilot. Bleuet.

BLESSURE : Plantain. Buis. Chêne.

BOTHRIOCÉPHALE (Voir à « Vers »).

BOUCHE (Irritation) : Cognassier. Rose rouge.

BOUCHE (Ulcérations) : Menthe. Ronce. Sauge.

BOUFFÉES de CHALEUR : Aubépine.

BOURDONNEMENTS D'OREILLE : Aubépine. Mélisse. Calament.

BRADYCARDIE (Voir à « Cœur »).

BRONCHES : Mauve. Aunée. Serpolet. Hysope. Lichen d'Islande. Thym. Coquelicot. Angélique. Tussilage. Scabieuse. Violette. Véronique. Laurier d'Apollon. Sureau.

BRONCHES (Catarrhes) : Lierre terrestre. Bourgeons pin et sapin. Séneçon Jacobée.

BRONCHITE CHRONIQUE : Capucine. Carragaheen. Laurier d'Apollon. Hysope. Lavande. Mélilot. Busserole. Chardon Rolland. Coquelicot. Eucalyptus. Cochléaria. Germandrée. Primevère.

BRULURES : Sureau. Balsamite odorante. Bouillon blanc. Millepertuis. Souci. Cognassier.

CACHEXIE (Voir à « Chlorose » et « Anémie »).

CALCULS (Reins, vessie) : Aubier de tilleul sauvage. Maïs. Ulmaire. Solidago. Gratteron. Alkékenge. Caille-lait. Bugrane. Chiendent. Bruyère. Petit houx. Véronique. Cochléaria.

CALCULS BILIAIRES : Boldo. Pissenlit. Grémil. Chiendent. Cochléaria. Saule. Huile d'olives.

CANCER ESTOMAC : Houblon. Chélidoine. Consoude.

CANCER ESTOMAC (calmant) : Condurango. Caille-lait.

CANCER UTÉRUS : Géranium Robert.

CATARRHES PULMONAIRES ET BRONCHIQUES : Pin et sapin. Coquelicot. Mauve. Marrube. Cochléaria de Bretagne. Origan. Vergerette du Canada. Scolopendre. Mélitte. Menthe. Thym. Lavande. Lierre terrestre. Romarin. Sureau. Tussilage. Vélar. Pulmonaire.

CELLULITE ET CELLULALGIES : Lierre grimpant. Ulmaire. Varech vésiculeux. Verveine.

CÉPHALÉE : Camomille allemande. Lavande. Oranger.

CÉPHALÉE aux DIGESTIONS : Ményanthe.

CHEVEUX (Chute) : Bardane. Thym. Buis. Ortie Capucine. Serpolet. Laurier.

CHEVEUX (Entretien) : Camomille. Petite Centaurée.

CHLOROSE (Voir aussi « Anémie ») : Gentiane. Lavande. Origan. Serpolet. Tanaisie.

CHLORURÉMIE (Voir à « Reins »).

CHOLÉCYSTITE (Voir à « Foie »).

CHOLESTEROL : Artichaut.

CHORÉE : Valériane.

CIRCULATION DU SANG (troubles) : Vigne rouge. Cassis. Gratteron. Sauge. Anis vert. Hamamélis.

CIRRHOSE (Voir « Foie »).

CŒUR : Passiflore. Aubépine. Saule. Maïs. Genêt. Sureau. Anis vert.

CŒUR NERVEUX : Aubépine. Muguet. Réglisse. Asperge.

COLIBACILLOSE (Voir aussi à « Intestins », « Vessie » ou « Reins ») : **Airelles.**

COLIQUES NÉPHRÉTIQUES (Voir aussi à « Reins ») : Chiendent. Maïs.

COLIQUES VENTEUSES (Voir « Fermentations Intestinales).

COLIQUES DES BÉBÉS : Coquelicot.

COLIQUES HÉPATIQUES (Voir aussi à « Foie ») : Vélar.

COLITE (Voir à « Intestins »).

CONGESTION CÉRÉBRALE : Gratiole. Nerprun.

CONJONCTIVITE : Plantain. Bleuet. Mélilot. Camomille romaine. Cognassier.

CONSTIPATION : Bourdaine. Casse. Nerprun. Guimauve. Lin. Genévrier. Eglantine. Liseron des haies. Moutarde. Séné. Agar-agar.

CONSTIPATION DES ENFANTS : Mauve.

CONSTIPATION avec INSUFFISANCE BILIAIRE : Pissenlit. Plantain-psyllium. Polypode. Rhubarbe. Eupatoire.

CONTUSIONS : Bardane. Ache. Hysope. Sceau de Salomon. Verveine. Tanaisie.

CONVULSIONS : Armoise. Muguet. Tilleul. Valériane.

COQUELUCHE ET TOUX NERVEUSE : Coquelicot. Serpolet. Romarin. Lavande. Narcisse des prés. Cataire.

CORS : Chélidoine. Joubarbe. Euphorbe. Lierre. Ail.

CORYSA (Voir « Rhume de cerveau »).

COUP DE CHALEUR (Voir à « Congestion cérébrale »).

COUPURE : Plantain. Millepertuis.

COUPS (Voir à « Contusions »).

CRACHEMENTS DE SANG : Salicaire. Aigremoine. Lamier blanc. Renouée. Bourse à Pasteur. Scolopendre.

CRAMPES GASTRIQUES DES NERVEUX : Millefeuille. Sariette des jardins. Valériane.

CREVASSES : Bouillon blanc.

CREVASSES DU MAMELON : Millefeuille.

CROUTES de LAIT : Bardane. Pensée sauvage.

CYSTITE : Bruyère. Fraisier. Maïs. Plantain. Ronce. Pariétaire. Busserole. Bugrane. Vergerette du Canada.

DANSE DE SAINT GUY (Voir à « Chorée »).

DARTRES : Ortie. Saponaire. Douce amère. Fumeterre. Pensée sauvage. Joubarbe.

DÉMANGEAISONS (Voir aussi à « Dépuratifs du sang ») : Aunée. Saponaire. Bardane.

DÉMINÉRALISATION : Prêle.

DENTS (Déchaussement) : Cochléaria de Bretagne.

DENTS (Maux de) : Romarin. Thym.

DÉPRESSION NERVEUSE : Serpolet. Sauge. Aspérule odorante.

DÉPURATIFS du SANG : Ortie. Salsepareille. Houblon. Ményanthe. Mousse de Corse. Bourse à pasteur. Douce amère. Persicaire. Chardon bénit. Fumeterre. Pensée

sauvage. Saponaire. Carex. Bourrache. Patience Buglosse.

DERMATITE ET DERMATOSE (Voir à « Peau »).

DIABÈTE SUCRÉ : Géranium Robert. Noyer. Eucalyptus. Fenugrec. Airelle. Renouée. Valériane. Haricot. Aigremoine. Alchimille.

DIARRHÉE ET DYSENTERIE : Consoude. Aigremoine. Busserole. Airelles. Fraisier. Cognassier. Bistorte. Vergerette du Canada. Géranium Robert. Grenadier. Bouillon blanc. Argentine. Berbéris. Ulmaire. Renouée. Ronce. Scolopendre. Rose rouge. Salicaire. Séneçon Jacobée. Mélilot. Germandrée. Prunellier.

DIARRHÉE DES ENFANTS : Camomille allemande. Solidago.

DIARRHÉE SÉREUSE : Carvi.

DIARRHÉE des TUBERCULEUX : Lichen d'Islande. Ortie. Solidago.

DIGESTIF (Voir à « Estomac »).

DIGESTION AVEC SENSATION DE VERTIGE ET D'ANGOISSE : Menthe.

DIGESTION AVEC CÉPHALÉES : Ményanthe.

DIURÉTIQUES : Bugrane. Chiendent. Maïs. Frêne. Salsepareille. Alkékenge. Berbéris. Gratteron. Bouleau. Carex. Bruyère. Queues de cerise. Chardon bénit. Sureau. Gui. Grémil. Bourse à Pasteur. Houblon. Millepertuis. Lavande. Petit houx. Laurier d'Apollon. Gratiole. Genièvre. Busserole. Genêt. Aspérule odorante. Chardon Marie.

DOULEURS MUSCULAIRES : Thym. Bardane. Origan. Ulmaire. Vergerette du Canada.

DOULEURS D'ESTOMAC (Voir aussi à « Estomac ») : Salicaire.

DOULEURS PELVIENNES : Saule. Séneçon Jacobée. Bouillon blanc.

DURILLONS (Voir à « Cors »).

DYSMÉNORRHÉE (Voir à « Règles).

DYSENTERIE (Voir à « Diarrhée »).

DYSENTERIE AMIBIENNE : Airelles.

DYSPNÉE (Voir à « Asthme »).

DYSPEPSIE (Voir aussi à « Estomac) : Oranger. Romarin. Thym. Gentiane.

ECCHYMOSE (Voir à « Contusions »).

ECOULEMENTS MUQUEUX CHRONIQUES : Rose rouge. Tormentille.

ECZÉMA : Salsepareille. Orme pyramidal. Bardane. Pensée sauvage. Douce amère. Saponaire. Airelle. Salicaire. Lavande. Amandier.

EMMÉNAGOGUES (Voir à « Règles »).

EMPHYSÈME (Voir à « Asthme », « Bronchite »).

ENFLURE des JAMBES : Argentine.

ENGELURES : Bouillon blanc. Sureau.

ENGELURES ULCÉRÉES : Souci.

ENGORGEMENT GANGLIONNAIRE : Saponaire. Mousse de Corse. Houblon. Varech vésiculeux. Aunée. Cochléaria. Bouleau.

ENGORGEMENT LAITEUX : Fenouil. Géranium Robert. Cumin. Douce amère.

ENROUEMENT : Vélar. Rose rouge. Acore. Pouliot.

ENTÉRITE (avec entérospasmes) : Réglisse. Carragaheen. Guimauve.

ENTÉRITE SÈCHE : Guimauve.

ENTÉRITE MUCO-MEMBRANEUSE: Ortie. Aunée. Solidago.

ENTÉRITE DES TUBERCULEUX : Consoude.

ENTÉRITE avec DIARRHÉE (Voir aussi à « Diarrhée ») : Benoite.

ENTÉROCOLITE (Voir à « Intestins », « Entérite »).

ENTORSES (Voir « Contusions »).

EPANCHEMENTS de SYNOVIE : Sauge.

EPILEPSIE : Valériane. Houx. Buis. Oranger. Caille-lait. Séneçon.

EPISTAXIS (Voir à « Saignement de nez »).

ERECTIONS NOCTURNES : Nénuphar.

ERÉTHISME GÉNITAL (Voir à « Excitation sexuelle »).

ERUCTATIONS : Calament.

ERUPTIONS (Voir à « Abcès », « Peau »).

ESCARRES (Voir à « Plaies atoniques »).

ESTOMAC (Dyspepsie atonique) : Mélisse. Houblon. Thym. Carvi. Camomille romaine. Germandrée. Houx. Menthe. Pouliot. Verveine. Ortie. Fumeterre. Origan. Génépi. Sauge. Ményanthe. Patience. Centaurée (petite).

ESTOMAC IRRITÉ : Lin. Carragaheen. Chiendent.

ESTOMAC (Spasmes) : Oranger. Thym. Valériane. Basilic. Anis. Verveine.

EXCITATION SEXUELLE : Saule. Nénuphar.

EXTINCTION DE VOIX (Voir à « Enrouement ».

FAIBLESSE GÉNÉRALE : Centaurée (petite).

FAIBLESSE MUSCULAIRE : Bruyère.

FAIBLESSE OSSEUSE : Noyer.

FÉBRIFUGES : Saule. Olivier. Houx. Germandrée. Laurier d'Apollon. Ményanthe. Génépi. Verveine. Tanaisie.

FERMENTATIONS INTESTINALES : Fenouil. Anis. Carvi. Coriandre. Cumin. Mélisse. Genièvre. Aneth. Benoite. Camomille allemande. Pouliot. Serpolet.

FIBROME UTÉRIN : Lierre grimpant. Chêne. Persicaire.

FIÈVRES ÉRUPTIVES (Rougeole, Scarlatine, Variole, etc...) : Coquelicot. Bourrache. Ronce. Sureau. Violette.

FIÈVRE INTERMITTENTE (Voir à « Fébrifuges »).

FIÈVRE PALUDÉENNE (Voir à « Paludisme »).

FIÈVRE PERSISTANTE : Eucalyptus. Génépi.

FISSURES DE L'ANUS : Chêne. Bistorte.

FLUEURS BLANCHES (Voir à « Pertes blanches »).

FOIE (Congestion, Engorgement, Insuffisances) : Souci. Artichaut. Asperge. Buis. Aspérule odorante. Lilas. Eupatoire. Fumeterre. Centaurée. Boldo. Pouliot. Olivier. Bourse à pasteur. Gratteron. Romarin. Pissenlit. Marrube. Camomille romaine. Rhubarbe. Liseron des haies. Chardon Roland. Hépatique des fontaines. Aigremoine. Scolopendre. Saponaire.

FOIE (Vomissements) : Lichen d'Islande. Laurier cerise.

FORTIFIANTS (Voir « Anémie »).

FOULURES (Voir « Contusions »).

FURONCULOSE (Voir aussi « Abcès ») : Bardane. Bouillon blanc.

GALACTOGÈNES (Voir à « Lactation »).

GALE : Scabieuse.

GANGRÈNE : Buis. Aurone.

GASTRALGIE ET GASTRITE (Voir à « Estomac »).

GASTROPATHIE NERVEUSE : Houblon.

GASTRORRAGIE (Voir à « Hémorragie »).

GAZ (Voir « Fermentations intestinales »).

GENCIVES (Déchaussement et Ulcérations) : Ronce. Cochléaria de Bretagne. Sauge.

GERÇURES DU SEIN : Consoude. Cognassier.

GINGIVITE (Voir à « Gencives »).

GLANDES (Troubles) : Carragaheen. Varech vésiculeux.

GLOSSITE (Voir à « Bouche »).

GLYCOSURIE (Voir à « Diabète »).

GOITRE : Varech vésiculeux.

GORGE (Maux) : Vélar. Ronce. Rose rouge. Hysope. Mauve. Réglisse. Pin et sapin. Troène. Séneçon Jacobée.

GORGE (ulcérations) : Aubépine.

GOURME : Noyer.

GOUTTE RHUMATISMALE : Cassis. Petit houx. Ményanthe. Sureau. Bardane. Salsepareille. Saponaire. Persicaire. Buis. Germandrée. Douce amère. Bouleau. Carex. Saponaire. Chicorée sauvage. Séneçon. Muguet. Gui. Gratiole. Pin. Ulmaire. Véronique. Genêt. Frêne.

GRAVELLE (Voir « Calculs »).

GRIPPE : Lavande. Laurier d'Apollon. Génépi. Bourrache.

GRIPPE (avec affection des bronches) : Pouliot.

GUÊPES (Pour se protéger) : Frotter les parties découvertes avec des feuilles de noyer.

HÉMATOME (voir « Contusion »).

HÉMATURIE : Bourse à pasteur. Scolopendre. Véronique. Plantain. Consoude. Prêle. Busserole. Ronce. Sanicle.

HÉMOPHILIE : Plantain. Prêle. Persicaire. Ortie.

HÉMOPTYSIE : Gui. Véronique. Carragaheen. Benoite. Bourse à pasteur. Consoude. Millefeuille.

HÉMORRAGIES : Fraisier. Acore. Benoite. Prêle. Rose rouge. Persicaire. Lamier blanc. Grenadier. Alchimille.

HÉMORRAGIES STOMACALES : Condurango. Persicaire.

HÉMORRAGIES UTÉRINES : Géranium Robert. Vigne rouge. Vergerette du Canada. Busserole. Bourse à pasteur. Consoude. Persicaire.

HÉMORROIDES : Hamamélis. Marronnier. Petit houx. Millefeuille. Joubarbe. Chêne. Pariétaire. Prêle.

HÉMORROIDES ENFLAMMÉES : Cognassier. Bouillon blanc. Bardane. Ficaire.

HÉMORROIDES SAIGNANTES : Airelles. Persicaire. Chêne. Millefeuille. Bistorte.

HERNIE : Plantain. Sceau de Salomon. Chêne.

HERPÈS : Bourrache. Douce amère. Saponaire.

HOQUET : Calament. Cataire. Origan. Carvi. Fenouil. Cumin.

HYDROPISIE : Ményanthe. Genêt. Ulmaire. Vergerette du Canada. Solidago. Sureau. Gratiole. Alkékenge. Berbé-

ris. Gratteron. Bouleau. Romarin. Millepertuis. Prêle. Chardon Roland. Genièvre. Orme. Petit houx.

HYDROPISIE CARDIAQUE : Muguet.

HYDROPISIE (provenant des Reins) : Cochléaria de Bretagne.

HYPERTENSION : Bourse à pasteur. Aubépine. Gui. Cassis. Olivier.

HYPOTENSION : Chardon Marie. Genêt.

HYSTÉRIE : Caille-lait. Valériane. Oranger. Chardon bénit. Cataire. Romarin. Souci. Tanaisie. Passiflore. Lavande.

ICTÈRE (Voir aussi à « Foie ») : Chiendent. Chicorée sauvage. Gratteron. Petit houx. Souci. Caille-lait. Saponaire. Berbéris. Chardon Roland. Véronique.

IMPÉTIGO : Pensée sauvage.

IMPÉTIGO DU CUIR CHEVELU : Souci.

IMPUISSANCE : Menthe.

INCONTINENCE D'URINE : Bourse à pasteur. Busserole. Caille-lait. Aigremoine.

INCONTINENCE D'URINE (Avec congestion du bas-ventre) : Thuya.

INDIGESTION : Véronique.

INFECTION DES VOIES URINAIRES : Bugrane. Aunée. Solidago. Cumin. Chiendent. Cerisier. Busserole. Bruyère. Maïs. Airelle.

INSOMNIE : Aubépine. Tilleul. Coquelicot. Saule. Passiflore. Basilic. Lotier corniculé. Laurier cerise. Marjolaine. Fumeterre. Houblon. Aspérule odorante. Bouillon blanc. Mélilot. Boldo. Primevère.

INSUFFISANCE GLANDULAIRE (Voir « Glandes »).

INSUFFISANCE HÉPATIQUE (Voir aussi à « Foie ») : Bourdaine. Liseron des haies. Pissenlit. Polypode. Rhubarbe. Buis. Chicorée. Boldo. Aunée. Artichaut.

INSUFFISANCE HÉPATIQUE DES NERVEUX : Ulmaire. Séneçon Jacobée.

INTERTRIGO : Salicaire.

INTESTINS (Irritations) : Mauve. Camomille. Mélilot.

JAMBES (Enflures) : Argentine.

JAUNISSE (Voir à « Ictère »).

KÉRATITE (Voir à « Yeux »).

LACTATION (Pour favoriser) : Fenouil. Cumin. Anis. Carvi. Lamier blanc. Houblon. Angélique.

LACTATION (Pour arrêter) : Persil.

LANGUE ROUGE ET FISSURÉE : Réglisse.

LARYNGITE : Vélar. Lichen d'Islande. Plantain. Pin et sapin.

LARYNGITE STRIDULEUSE : Lavande.

LAXATIFS (Voir aussi à « Constipation » : Frêne. Lin. Liseron des haies. Eglantine. Violette. Casse. Plantain psyllium.

LAXATIFS pour les ENFANTS : Mauve. Pêcher. Amandier.

LÈPRE : Saponaire.

LEUCÉMIE : Genêt.

LEUCORRHÉE (Voir à « Pertes »).

LÈVRES (Gerçures) : Cognassier.

LITHIASE BILIAIRE (Voir à « Calculs biliaires »).

LITHIASE URINAIRE (Voir à « Calculs »).

LOMBRIC (Voir à « Vers »).

LUMBAGO (Voir aussi à « Reins ») : Vergerette du Canada.

LYMPHANGITE (Voir à « Adénite »).

LYMPHATISME : Houblon. Noyer. Cassis. Capucine.

MAL DE BRIGHT : Plantain. Sureau. Ache. Tormentille. Gui. Muguet.

MALARIA : Lilas.

MAL BLANC (Voir « Abcès »).

MAUX DE VENTRE (Voir « Douleurs pelviennes », « Règles douloureuses » ou « Intestins », « Entérite »).

MÉNOPAUSE : Vigne rouge. Aubépine. Passiflore. Persicaire. Gui. Cassis. Sauge.

MÉTÉORISME (Voir à « Fermentations Intestinales »).

MÉTRITE : Sanicle. Tormentille. Chêne.

MÉTRORRAGIE (Voir à « Hémorragie utérine »).

MIGRAINE NERVEUSE : Marjolaine. Menthe. Basilic. Camomilles romaine et allemande. Véronique.

MITES (Pour éloigner) : Menthe. Sarriette. Lavande.

MORSURE DE SERPENT : Bardane. Plantain.

MOUSTIQUES (pour éloigner) : Basilic. Lavande.

MOUSTIQUES (Piqûres) : Plantain. Persil.

MYALGIE (Voir à « Douleurs musculaires »).

NÉPHRITE (Voir aussi à « Reins ») : Vergerette du Canada. Tormentille. Persicaire. Genêt. Pariétaire. Prêle. Solidago. Plantain. Sureau. Pêcher. Muguet.

NERFS (Crises de) : Gui. Valériane. Mélisse. Camomille romaine. Tilleul. Calament. Origan. Menthe.

NERFS (Troubles des) : Marrube. Bourse à pasteur.

NEURASTHÉNIE (Voir aussi à « Asthénie nerveuse », « Dépression nerveuse ») : Passiflore. Valériane. Sauge.

NERVOSISME : Aubépine. Mélilot. Séneçon Jacobée. Aspérule odorante. Narcisse des prés. Tilleul.

NÉVRALGIES ET SCIATIQUE : Mélilot. Origan. Ulmaire. Lierre grimpant. Camomille romaine. Serpolet.

NÉVRALGIES FACIALES : Menthe. Matricaire.

NÉVRALGIES DU TRIJUMEAU : Verveine.

NÉVRITES : Verveine. Thym. Menthe. Aspérule odorante.

NUTRITION (Troubles de la) : Cassis. Cochléaria.

OBÉSITÉ : Varech vésiculeux. Cochléaria. Vigne rouge. Bourdaine.

OBÉSITÉ (avec règles insuffisantes) : Marrube.

ŒDÈME (Voir aussi à « Cœur », « Albumine », « Reins », « Néphrite »).

ŒDÈME (Cardio-rénal) : Genêt. Bouleau.

ŒDÈME (des jambes) : Argentine.

OLIGURIE (Voir à « Diurétiques »).

OPHTALMIE : Plantain. Mélilot. Bleuet. Euphraise. Géranium Robert. Noyer. Rose rouge.

OS (Voir à « Rachitisme »).

OXYURES (Voir à « Vers »).

PALPITATIONS (Voir aussi à « Cœur ») : Aubépine. Muguet. Menthe. Laurier cerise. Oranger.

PALPITATIONS NOCTURNES : Mélisse.

PALUDISME : Marrube. Pervenche. Pissenlit.

PANARIS (Voir à « Abcès »).

PARALYSIE : Cochléaria. Bruyère.

PARALYSIE AGITANTE : Romarin. Arnica. Valériane.

PAUPIÈRES (Inflammation des) : Mélilot. Plantain. Bleuet. Noyer. Camomille amère.

PEAU (Maladies de) : Saponaire. Buis. Douce amère. Cochléaria. Chicorée sauvage. Orme. Bourrache. Centaurée. Fumeterre. Ményanthe. Salsepareille. Patience. Carex. Gratiole. Pensée sauvage. Peuplier. Pissenlit. Scabieuse. Scrofulaire. Bouleau.

PÉRICARDITE : Genêt. Genévrier. Bouleau. Artichaut. Maïs. Sureau.

PÉRITONITE TUBERCULEUSE : Gratiole.

PERTES BLANCHES : Noyer. Lamier blanc. Eucalyptus. Alchimille. Chêne. Aspérule odorante. Genévrier. Gui. Romarin. Ronce. Troêne. Aigremoine. Tanaisie. Plantain. Millepertuis. Grenadier. Rose rouge. Salicaire. Bistorte. Tormentille. Scabieuse. Argentine.

PERTES ROUGES : Salicaire. Busserole. Gui. Scabieuse. Lamier blanc. Chêne.

PERTES SÉMINALES : Benoite. Houblon.

PESANTEUR de l'ESTOMAC : Verveine.

PHARYNGITE CHRONIQUE : Aigremoine. Plantain.

PHLÉBITE : Hamamélis. Consoude.

PHLEGMON (Voir à « Abcès »).

PHTISIE (Voir à « Tuberculose pulmonaire »).

PIQURES D'ABEILLE ou d'INSECTE : Plantain.

PISSEMENT DE SANG (Voir à « Hématurie »).

PLAIE (Voir à « Blessure »).

PLAIES ATONIQUES ou GANGRÈNÉES : Buis. Chardon bénit. Lierre. Millefeuille. Plantain. Sanicle. Millepertuis. Solidago. Serpolet. Renouée. Souci.

PLEURÉSIE ET PLEURITE : Hysope. Douce amère. Pâquerette. Gratteron.

PNEUMONIE : Primevère. Douce amère.

POLLUTIONS NOCTURNES : Bourse à pasteur. Absinthe.

POUMONS (Catarrhes). (Voir aussi à « Catarrhe pulmonaire », « Tuberculose », « Pleurésie », etc...) : Marrube. Véronique.

PROSTATITE : Bruyère. Thuya. Busserole. Marronnier d'Inde.

PRURIGO (Voir à « Peau »).

PRURIT ANAL ET VULVAIRE : Morelle. Alchemille. Salicaire. Bouillon blanc.

PRURIT (Voir à « Peau »).

PSORIASIS : Pensée sauvage. Bouleau.

PUCES ET PUNAISES (Pour éloigner) : Pouliot. Tanaisie. Haricot.

PURGATIFS (Voir à « Constipation »).

PYÉLONÉPHRITE (Voir à « Reins » et « Vessie »).

PYORRHÉE : Cochléaria.

PYROSIS (Voir à « Estomac » et « Foie »).

RACHITISME : Ményanthe. Thym. Noyer. Romarin. Garance.

RATE (Engorgement) : Saponaire. Camomille romaine. Pissenlit. Scolopendre.

REFROIDISSEMENT : Génépi. Laurier d'Apollon.

RÈGLES INSUFFISANTES : Armoise. Séneçon Jacobée. Aunée. Persil. Capucine. Souci.

RÈGLES DIFFICILES ET DOULOUREUSES : Vergerette du Canada. Angélique. Anis. Matricaire. Cumin. Séneçon Jacobée. Génévrier. Aurone mâle. Vigne rouge. Génépi. Ményanthe.

RÈGLES ABONDANTES ET DOULOUREUSES : Armoise. Bourse à pasteur. Millefeuille.

REINS (Douleurs de). (Voir aussi à « Néphrite ») : Solidago. Persicaire. Chiendent.

RÉTENTION D'URINE (Voir aussi à « Diurétiques ») : Renouée. Busserole. Garance.

RÉTINITE (Voir à « Yeux »).

RETOUR D'AGE (Voir à « Ménopause »).

RHINITE (Voir à « Rhume de cerveau »).

RHUMATISME : Bardane. Pissenlit. Génévrier. Buis. Cassis. Carex. Ulmaire. Romarin. Pensée sauvage. Ronce. Séneçon. Aristoloche. Genêt. Douce amère. Artichaut. Alkékenge. Peuplier. Saponaire. Pin. Saule. Sureau Germandrée. Fumeterre. Houx. Ményanthe. Scolopendre. Origan. Frêne. Patience. Ortie. Orme.

RHUME (Toux). (Voir aussi à « Bronches ») : Pulmonaire de chêne. Euphraise. Guimauve.

RHUME DE CERVEAU : Thym. Euphraise. Sureau. Marjolaine.

ROUGEOLE (Voir à « Fièvres éruptives »).

SAIGNEMENT DE NEZ : Bourse à pasteur. Prêle. Salicaire.

SALPINGITE : Sanicle. Chêne. Tormentille.

SANG VICIÉ (Voir à « Dépuratif de sang »).

SANG (Crachement). (Voir à « Crachement de sang »).

SCARLATINE (Voir à « Fièvres éruptives »).

SCARLATINE (Suites de) : Solidago.

SCIATIQUE (Voir à « Névrite »).

SCROFULE (Voir à « Anémie »).

SÉBORRHÉE (Voir à « Cheveux »).

SÉCRÉTION SALIVAIRE INSUFFISANTE : Cochléaria. Scabieuse. Primevère. Gentiane.

SEIN (Gerçure). (Voir à « Gerçure du sein »).

SERPENT (Morsûre) : Bardane. Plantain.

SINUSITE : Thym.

SOMMEIL (Manque de). (Voir à « Insomnie »).

SPASMES : Mélilot. Lavande. Mélisse.

SPASMES DE L'ESTOMAC et INTESTIN : Laurier cerise.

SPASMES DES ORGANES GÉNITAUX : Millefeuille.

SPERMATORRHÉE (Voir à « Pertes séminales »).

STÉRILITÉ : Géranium Robert. Sauge.

STOMATITE : Bistorte. Troêne.

STOMATITE ULCÉRO-MEMBRANEUSE : Airelle.

STRONGLES (Voir à « Vers »).

SUDORIFIQUES : Buis. Génévrier. Salsepareille. Sureau. Lavande. Aunée. Carex. Bourrache. Frêne. Douce amère. Gratteron. Sauge. Bardane.

SUEURS : Sauge.

SYNCOPES : Camomille romaine.

SYPHILIS : Douce amère. Salsepareille. Lierre. Patience. Chélidoine. Buis. Saponaire. Bardane.

TEIGNE : Scabieuse.

TÉNIA (Voir à « Vers »).

TENSION ARTÉRIELLE (Voir à « Hypertension » et « Hypotension »).

THYROIDES (Troubles de la). (Voir aussi à « Goître ») : Varech vésiculeux. Mousse de corse.

TICS de la FACE : Marjolaine.

TOUX (Voir aussi à « Bronches », « Coqueluche », « Rhume ») : Pin et sapin. Menthe. Pouliot. Mauve. Mélilot. Violette. Pulmonaire de chêne. Eucalyptus. Origan. Hysope. Euphraise.

TOUX avec SPASMES : Balsamite odorante. Anis. Capillaire. Eucalyptus. Carragaheen.

TRACHÉITE : Vélar. Tussilage. Origan. Bouillon blanc. Pin. Capillaire de Montpellier.

TRANSPIRATION MORBIDE : Sauge.

TRICOCÉPHALES (Voir à « Vers »).

TROUBLES DE LA CIRCULATION DU SANG (Voir « Circulation du sang »).

TROUBLES DIGESTIFS (Voir aussi à « Estomac ») : Marrube.

TROUBLES DE LA MÉNOPAUSE (Voir à « Ménopause »).

TUBERCULOSE PULMONAIRE : Tussilage. Aigremoine. Renouée. Rose rouge. Plantain. Capucine. Chêne. Tormentille. Eucalyptus. Aunée. Fenugrec. Busserole. Prêle. Bouillon blanc. Bistorte.

TUBERCULOSE à FORME TORPIDE : Cochléaria de Bretagne.

TUBERCULOSE DU PERITOINE : Gratiole.

TUMEUR : Joubarbe. Mélilot.

TUMEUR DU FONDEMENT : Eupatoire.

TYPHOIDE : Airelle.

ULCÈRE d'ESTOMAC (Voir aussi à « Estomac ») : Consoude. Condurango. Réglisse. Violette. Hêtre. Génépi.

ULCÈRE VARIQUEUX : Bardane. Plantain. Aurone. Lierre terrestre. Millefeuille. Ache. Houblon. Bourse à Pasteur. Salicaire. Bouillon blanc. Fraisier. Serpolet. Pin et sapin. Millepertuis. Prêle. Gratteron. Amandier.

Noyer. Chêne. Sauge. Solidago. Consoude. Ulmaire. Hamamélis.

ULCÈRE ATONIQUE : Rose rouge. Tanaisie. Thym. Chardon bénit. Sauge.

ULCÈRE PURULENT : Buis. Saponaire. Marrube.

URÉMIE : Busserole. Liseron des haies. Aunée. Artichaut. Gratiole. Garance.

URETÈRE (Inflammation de l') : Renouée.

URÈTHRE (Ecoulements) : Eucalyptus.

URÈTHRE (Catarrhe de l') : Guimauve.

URÉTRITE : Busserole.

UTÉRUS (relâchement) : Cognassier.

VAGIN (relâchement) : Cognassier.

VAGINITE : Salicaire. Eucalyptus. Mauve.

VARICES : Plantain. Hamamélis. Persicaire. Millefeuille.

VARICOCÈLE : Persicaire.

VARIOLE (Voir à « Fièvres éruptives »).

VERRUES : Euphorbe. Chélidoine. Souci.

VERS (Ascarides lombricoïdes) : Mousse de corse.

VERS (Ascarides vermiculaires) : Gratiole. Grenadier.

VERS (Ascaris, strongles et bothriocéphales) : Grenadier.

VERS (Lombrics et ténia) : Ansérine. Eglantier. Fougère mâle. Grenadier.

VERS (Tricocéphales) : Tanaisie. Matricaire.

VERS (Oxyures) : Aurone. Gentiane. Thym. Tanaisie. Balsamite. Gratiole. Absinthe maritime.

VERTIGES : Lavande. Basilic. Mélisse. Primevère.

VÉSICULE BILIAIRE (V. à « Foie » ou « Calculs biliaires »).

VESSIE (Maladies de la) : Solidago. Bugrane. Asperge. Chiendent. Peuplier. Millepertuis. Caille-lait.

VESSIE (Catarrhe) : Genévrier. Pin et sapin. Maïs. Aunée. Guimauve. Eucalyptus. Persicaire.

VOIES RESPIRATOIRES (Irritation) : Bourrache. Eucalyptus.

VOIES URINAIRES (Catarrhe, irritation) : Petit houx. Eucalyptus. Fraisier. Grémil. Mélilot. Lierre terrestre. Lin. Pariétaire. Lavande. Plantain. Psyllium.

VOMISSEMENTS : Menthe. Lichen d'Islande. Renouée. Aneth. Laurier cerise.

VOMISSEMENTS NERVEUX : Sauge.

VOMISSEMENTS DE LA GROSSESSE : Laurier cerise. Chardon bénit. Lichen d'Islande.

VOMISSEMENTS DE SANG (Voir à « Hémoptysie » ou à « Estomac »).

VOMITIFS : Violette. Pensée sauvage.

YEUX (Irritations) : Bleuet. Mélilot. Plantain. Mauve. Aigremoine.

ZONA : Saponaire.



OUVRAGES DU MEME AUTEUR

25e MILLE

LA CURE VEGETALE

Tome I : *Tous les fruits et légumes pour se guérir.*

Volume de 144 pages : 5,40 NF; franco : 6,00 NF.

•

18e MILLE

VIVRE SAIN

— Comment s'alimenter pour vivre en bonne santé.

Le traité théorique et pratique : 7,80 NF; franco : 8,70 NF.

•

19e MILLE

GUERIR ET RAJEUNIR

Le traité complet de médecine naturelle : 9,90 NF; franco : 10,80 NF.

•

100e MIILLE

L'ARGILE QUI GUERIT

Volume format pratique : 4,50 NF; franco : 5,10 NF.

•

15e MILLE

TRAITEMENTS NATURELS D'URGENCE

Un livre indispensable : 2,40 NF; franco : 2,85 NF.

•

31e MILLE

LE FOIE, CE MECONNU

Petit traité de médecine naturelle : 4,20 NF; franco : 4,65 NF.

•

26e MILLE

Comment utiliser LE CHOU pour se guérir

Ce mémento : 2,55 NF; franco : 3,00 NF.

•

26e MILLE

LA CONSTIPATION VAINCUE

Un ouvrage utile : 2,40 NF; franco : 2,85 NF.

•

20e MILLE

ESPOIR POUR LES ARTHRITIQUES ET RHUMATISANTS

— Histoire d'une guérison.

Le volume : 3,30 NF; franco : 3,75 NF.

18e MILLE

SANTE DES YEUX

— Traitement naturel des maladies des yeux et troubles de la vue. Gymnastique oculaire.

Le traité : 3,30 NF; franco : 3,75 NF.

●

45e MILLE

CHOLESTEROL ET ARTERIOSCLEROSE

Une plaquette : 1,95 NF; franco : 2,40 NF.

●

37e MILLE

LES 4 MERVEILLES

— Vertus nutritives et curatives du *Citron*, de la *Carotte*, de l'*Ail*, du *Thym*.

Une plaquette : 1,95 NF; franco : 2,40 NF.

●

22e MILLE

LE MIEL

Une brochure : 1,20 NF; franco : 1,45 NF.

●

13e MILLE

Les CURES de JUS de FRUITS et LEGUMES

— Indications thérapeutiques.

Ces cocktails de santé : 2,40 NF; franco : 2,85 NF.

●

15e MILLE

UREE – ALBUMINE – COLIBACILLE

— Troubles des reins et de la vessie. — Cystite. — Prostatite.

Une plaquette : 1,95 NF; franco : 2,40 NF.

●

13e MILLE

LE COEUR ET LA CIRCULATION

— Maladies du cœur et des jambes. — Athérosclérose. — Varices. Hémorroïdes. — Ménopause. — Hypertension.

Un livre d'actualité : 3,60 NF; franco : 4,05 NF.

●

10e MILLE

VOILA LE SOMMEIL

— Comment parvenir au vrai sommeil réparateur sans se droguer.

L'insomnie vaincue : 3,00 NF; franco : 3,45 NF.

Dépôt légal, novembre 1960, n° 149

Imprimerie S.I.P.E., 32, rue de Ménilmontant, Paris (20e)



PRIX : NF 4,80